

Stresshantering med mental träning?

Carola Ekholm

Examensarbete
Idrott och hälsopromotion
2015

Förnamn Efternamn

| | |
|--|---|
| EXAMENSARBETE | |
| Arcada | |
| | |
| Utbildningsprogram: | Idrott och hälsopromotion |
| | |
| Identifikationsnummer: | 18295 |
| Författare: | Carola Ekholm |
| Arbetets namn: | Stresshantering med mentalträning? |
| Handledare (Arcada): | Topi Taskinen |
| | |
| Uppdragsgivare: | |
| <p>Sammandrag:</p> <p>Det talas mycket om stress och utbrändhet i dag. Men stress är egentligen inte negativt. Stress med tillräcklig återhämtning är hälsofrämjande och förbättrar hjärnans aktivitetsnivå, uppmärksamhetsnivån och prestationsförmågan. Det är när stressen är långvarig utan återhämtning som de negativa effekterna uppstår. Stress är något som uppstår i samspelet mellan oss själva och vår omgivning. Man kan se det som obalans mellan krav, resurser och möjlighet att påverka. Kraven kan likväl vara inre krav. Stress utan återhämtning påverkar hälsan, välbefinnandet och prestationsförmågan negativt. Människan har ofta ont om tid i vardagen och det uppstår press från olika håll som belastar människan mentalt. Samhälle kräver mer av människan än tidigare, på grund av att arbetslivets tempo är hårdare än förr. Man bör vara kunnig på många områden och hantera arbete som kräver mera än det egna kunnandet. Sociala normer kräver allt mera av människan nuförtiden om man vill hållas med, annars tappar man sin sociala status fort och ökar risken för att marginaliseras från samhället. Att Stress påverkar självbild och självkänsla är någonting som det fokuseras mycket på i samhället nuförtiden. Vi vill må bra, och vi satsar mycket pengar och tid på att både må bra och se bra ut. Därför anser jag att det är intressant att även undersöka sambandet mellan stress, självbild och självförtroende också, samt hur man med mental träning kan påverka dessa områden. Detta arbete baserar sig på en fallstudie, samt förklarar de centrala begreppen som mental träning, stress, självförtroende samt självkänsla för att ge en så bred bild som möjligt av området.</p> | |
| Nyckelord: | Stress, Mentalträning, Självkänsla, Självförtroende |
| Sidantal: | 51 |
| Språk: | Svenska |
| Datum för godkännande: | |

| | |
|---|--|
| DEGREE THESIS | |
| Arcada | |
| | |
| Degree Programme: | Sports and Health promotion |
| | |
| Identification number: | 18295 |
| Author: | Carola Ekholm |
| Title: | Stress Management with Mental Training |
| Supervisor (Arcada): | Topi Taskinen |
| | |
| Commissioned by: | |
| <p>Abstract:</p> <p>There is much discussion about stress and burnout today. But stress is not really negative. Stress with adequate recovery is to promote health and improve the brain`s activity level, attention level and performance. It`s when stress is prolonged without recovery that the negative effects occur.</p> <p>Stress is something that occur in the interaction between ourselves and our environment. One can see this as an imbalance between demands, resources and our own ability to influence, requirements may well be internal requirements. Stress without recovery affects health, well- being and performance negatively.</p> <p>People are often pressed with lack of nowadays and there is pressure from various directions which impacts the mental well- being. Society requires more from us than before. This is due to pace of the working environments has speeded up rapidly. One should be competent in many areas and handle work that often requires more than one`s own knowledge. Social norms require more and more from us and one can only struggle with keeping up or being marginalized from society.</p> <p>The impact from stress to stress to one`s self- image and self – esteem is something society emphasizes on nowadays. We want to feel good, and we invest a lot of time and money to both feel and look good.</p> <p>Therefore, I think it is interesting to examine the relationship between stress, self-image and self-confidence, and how we can affect these areas by Mental Training.</p> <p>This work is based on a case study, and also explains the key concepts such as mental training, stress, selfconfidence and self- esteem to give as broad a picture as possible of the area.</p> | |
| Keywords: | Stress, selfconfidence, selfimage, mental training |
| Number of pages: | 51 |
| Language: | Swedish |
| Date of acceptance: | |

| | |
|---|---|
| OPINNÄYTE | |
| Arcada | |
| | |
| Koulutusohjelma: | Liikunta ja terveyden edistäminen |
| | |
| Tunnistenumero: | 18295 |
| Tekijä: | Carola Ekholm |
| Työn nimi: | Stressihallinta Mentaaliharjoituksilla |
| Työn ohjaaja (Arcada): | Topi Taskinen |
| | |
| Toimeksiantaja: | |
| <p>Tiivistelmä:</p> <p>Tänä päivänä puhutaan paljon stressistä ja uupumuksesta. Stressi ei ole pelkästään negatiivista. Stressi riittävällä palautumisella edistää terveyttä sekä parantaa aivojen toimintatasoa, huomioonottamistasossa sekä suorituskykyä. Stressin pitkittyminen ilman toipumista voi tuoda mukanaan kielteisiä vaikutuksia. Stressi syntyy vuorovaikutuksena meidän itsemme ja ympäristömme välillä. Tämä voidaan nähdä epätasapainona vaatimuksien, resurssien ja oman vaikutusvallan välillä. Vaatimukset voivat olla esimerkiksi sisäisiä vaatimuksia. Stressi ilman palautumista, vaikuttaa negatiivisesti terveyteen, hyvinvointiin sekä omaan suorituskykyyn. Ihmisellä on usein kiire arjessa ja paineita syntyy eri tahoilta jotka vuorostaan veloittaa ihmistä henkisesti. Yhteiskunta vaati ihmiseltä entistä enemmän sillä työelämän vauhti on nopeutunut huomattavasti. Pitäisi olla perillä monilla eri aloilla sekä pystyä hoitamaan työtehtäviä jotka eivät välttämättä vastaa omaa osaamista. Sosiaaliset normit vaativat ihmiseltä entistä enemmän nykypäivänä. Näihin normeihin pitää vastata jollei halua syrjäytyä yhteiskunnasta. Se että stressi vaikuttaa itsekuvaan sekä itsetuntoon on jotakin johon keskitytään yhteiskunnassa tänä päivänä. Haluamme voida hyvin ja panostamme paljon rahaa sekä aikaa jotta näyttäisimme ja voisimme hyvin. Siksi minusta on mielenkiintoista tarkastella suhdetta stressin, itsekuvan sekä itseluottamuksen välillä ja miten voimme vaikuttaa näihin alueihin Mental Trainingillä.</p> <p>Tämä työ perustuu tapaustutkimukseen, sekä selittää keskeiset käsitteet kuten mental training, stressi, itseluottamus ja itsetunto, jotta työ antaisi niin laajan kuvan kun mahdollista alueelta.</p> | |
| Avainsanat: | Stressi, itseluottamus, itsekuva, mentaaliharjoitus |
| Sivumäärä: | 51 |
| Kieli: | Ruotsia |
| Hyväksymispäivämäärä: | |

INNEHÅLL

| | |
|---|-------------------------------------|
| 1.INLEDNING..... | 8 |
| 1.1 Bakgrund..... | 8 |
| 2. MENTAL TRÄNING?..... | 9 |
| 2.1 Den mentala träningens process..... | 10 |
| 2.2 De olika områdena..... | 10 |
| 3.GRUNDLÄGGANDE | MENTAL |
| TRÄNING..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3.1 Hälso beteendeförändringar..... | 15 |
| 4. STRESS | 16 |
| 4.1 Varnings signaler..... | 17 |
| 4.2 Den stressade hjärnan..... | 18 |
| 4.3 Varför blir vi stressade?..... | 19 |
| 4.4 Positiv stress och negativ stress..... | 20 |
| 4.5 Utbrändhet..... | 21 |
| 4.6.Hur påverkas vi av stress?..... | 22 |
| 5.SJÄLVFÖRTROENDE,SJÄLVKÄNSLA OCH SJÄLVBILD..... | 24 |
| 6.TIDIGARE FORSKNING..... | 27 |
| 7.SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING..... | 29 |
| 8.METOD OCH MATERIAL..... | 29 |
| 8.1 Urval..... | 30 |
| 8.2 Enkät..... | 31 |
| 8.3 Datainsamling..... | 32 |
| 8.4 Kvantitativ och kvalitativ analys..... | 32 |
| 8.5 Etiskapprinciper, validitet och realibilitet..... | 33 |
| 9. RESULTAT..... | 34 |
| 9.1Tabell 1:Självförtroendet..... | 35 |
| 9.1.1Diagram 1:Självförtroendet..... | 36 |
| 9.2 Tabell 3:Stress..... | 37 |
| 9.2.2 Diagram 2: Stress..... | 38 |
| 9.3. Tabell:Självkänsla..... | 39 |
| 9.3.3 Diagram 3:Självkänsla..... | 40 |
| 9.3.4 Diagram 4: De tre områdena..... | 41 |
| 9.4 Sammanfattning av resultat..... | 42 |
| 10.DISKUSSION..... | 43 |
| 10.1 Metoddiskussion..... | 43 |
| 10.2 Förslag på vidare forskning..... | 43 |

| | |
|---------------------------------|-------------|
| 11.KÄLLFÖRTECKNING | 45,46,47,48 |
| 12. Bilaga 1..... | 49 |
| 13. Bilaga 2..... | 50 |
| 14. Bilaga 3..... | 51 |

Figurer

| | |
|-------------------------------|----|
| Figur 1 Självförtroendet..... | 36 |
| Figur.2Stress..... | 38 |
| Figur 3 Självkänsla..... | 40 |

Tabeller

| | |
|--------------------------------|----|
| Tabell 1 Självförtroendet..... | 35 |
| Tabell 2 Stress..... | 38 |
| Tabell 3 Självkänsla..... | 39 |

FÖRORD

Denna process har varit väldigt intensiv och lärorik. Jag vill rikta ett stort tack till mina kurskamrater om ställde upp i min undersökning och gjorde detta arbete möjligt.

Ett alldeles speciellt tack vill jag rikta till min handledare Topi Taskinen som hela tiden stöttat, hjälpt och gett goda och värdefulla råd och mycket motivation under hela denna process.

Tack till min familj och vänner som haft tålamod och förståelse och Mariann som korrekturläst mitt arbete.

1 INLEDNING

I samtal mellan människor och i media förekommer dagligen orden stress och utbrändhet. Varför känner sig så många i dag stressade?

Att uppleva stress är en del av livet - alla blir stressade någon gång. Det händer i situationer som kräver något extra och kroppen brukar då få extra kraft och energi. Men om stressen pågår länge kan kroppen ta skada. Utmattning är säkert något som alla känner till. I själva verket är det ett nyttigt varningstecken, en påminnelse om att det är dags att stanna upp. Det är dessutom ett naturligt fenomen – efter en lång arbetsdag är man utan vidare trött, känner sig avslagen, rentav utmattad. Stress däremot uppfattas vanligtvis som ett negativt fenomen. Det är något skadligt, något som man måste undvika. Men det är inte hela sanningen. Ett liv helt utan stress skulle knappast kännas som liv. Människan behöver press för att utvecklas. Men den kommer inte alltid i lagom stora doser eller vid rätt tidpunkt. Man kan också bli uppslukad av sitt arbete. Det är en långvarig positiv känsla och det ger stor arbetsmotivation. Man känner sig energisk och det är roligt att gå till jobbet på morgonen. Det känns som att man vill ge allt och helt gå upp i sitt arbete. (Jukka Kivekäs)

Spänning eller tryck är översättningen för det engelska ordet stress. Ordet används för att beskriva hur kroppens organ reagerar på psykiska och fysiska prövningar. Man kan säga att ordet stress beskriver hur kroppen beter sig då den utsätts för stora fysiska, emotionella och intellektuella anspänningar. Ursprungligen beskrevs stress som en reaktion som skedde i fyra steg. Alarm, motstånd, utmattning och återhämtning. Detta

eftersom stress i grund och botten är en försvarsmekanism som ursprungligen var till för att hjälpa individen att prestera inför ett hot eller en fara. Idag ses stress snarare som en dynamisk process där omgivningens krav är det som avgör hur en individ reagerar. Stress behöver inte ens utlösas av en faktisk handling utan kan utlösas av själva känslan av fara eller hot. Anledningen till att stress idag kan vara skadligt är att det som idag framkallar stress oftast inte går att bekämpa med hjälp av våra muskler. Eftersom stress nu för tiden snarare handlar om någonting psykiskt än fysiskt resulterar det i att stressen blir mer långvarig och den kan därmed bli svårare att bli av med (Ellneby, 1999)

Arbetet består av en teoretisk del och en empirisk del. Den teoretiska delen består av litteratur och tidigare forskningar inom ämnet. Den empiriska delen består av en kvalitativ fallstudie. Studien utfördes på tio stycken personer, två män och åtta kvinnor, i åldern 30 – 65 år som under tio månader utövade mental träning dagligen enligt ett visst program med cd-skivor - muskulär avslappning, mental avslappning, mental trigger, självbildträning, träning av självkänslan, stresshantering, träning av självförtroendet, målbildträning, koncentrationsträning.

Utgående från syftet ställdes följande frågeställning:

- Hur påverkar mental träning självkänslan, självförtroendet och känslan av stress?

1.1 Bakgrund

Hur våra tankar styr oss och våra liv är ett intressant ämne och som länge har fascinerat mig. Mina egna erfarenheter av Mental Träning har öppnat ögonen för mig hur betydelsefull den kan vara för att öka livskvaliteten och minska den negativa stressen i vår vardag. Syftet med den här fallstudien var därmed utreda om regelbunden och långvarig Mental Träning kan reducera negativ stress och samtidigt öka självförtroendet, förbättra självkänslan och självbilden.

Studiens innebörd och syfte härstammar från mina egna studier till mental tränare under två års tid vid den öppna yrkeshögskolan i Novia. Mitt eget intresse för mentalträning väcktes för många år sedan i samband med mitt arbete inom fysisk träning och speciellt personlig träning, där den mentala processen är minst lika viktig som den fysiska. Jag har fördjupat mig i mycket litteratur längs med åren och själv tagit reda på mycket inom

detta område. När sedan den första utbildningen på svenska dök upp i Finland, så var det ingen tvekan om att jag skulle söka till den.

Målet för det första studieåret var att genom en lösningsfokuserad utbildning och en långsiktig och systematisk träning utvecklas till ett liv där man fungerar, presterar och mår bättre.

Kursupplägget för det första grundåret, där meningen är att man själv tränar mycket mental träning, dvs en personlig kompetens utbildning, bestod av närstudier, sammanlagt sexton dagar, cd- träning dagligen under 269 dagar, litteraturstudier, samt inlämninguppgifter och ett PM.(Inom skolväsendet betyder promemoria en kort uppsats eller rapport, vanligen som delredovisning i en kurs.(Wikipedia)) Kan benämnas som målinriktad livsstil med målinriktad träning

Det andra året kan benämnas som relations-, kommunikations-, och teamutveckling med vikt på målinriktat ledarskap samt målinriktad teambuilding. Målet var att fördjupa den teoretiska och praktiska kännedomen om metoder för fortsatt egenutveckling. Samt att kunna hjälpa andra till ett bättre liv både vad gäller arbets- och privatliv. Här ingick coaching, NLP, hypnos, kognitiv träning, emotionell träning, litteratur studier, inlämningsuppgifter, klientarbeten, sexton närstudiedagar, egen träning, samt ett PM. Sammanlagda studiepoäng för båda åren är 60sp.

2 MENTALTRÄNING

Jag kommer här att djup dyka i begreppet Mental Träning, ta upp några olika sätt att se på den och ge några olika definitioner. Detta ger mig och dig som läsare en bakgrund till de analyser som kommer att göras i ett senare skede av arbetet.

Den mentala träningen är inget nytt påfund. Man vet att man redan i de tidigare kulturerna idkade meditation och avslappning inför viktiga moment och fortfarande har just meditationen en stark roll inom tex buddismen och hinduismen, men även inom andra trossamfund. Den moderna modellen av mental träning startade i USA i början av 1900-talet, med namnet ”mental practice” och ungefär samtidigt i Europa under namnet ”autogen träning”. (Plate, 1997)

Den mentala träning vi idag använder i Norden, utvecklades i början av 1970- talet av Lars – Erik Uneståhl vid Uppsala Universitet. Ända fram till början av 1990-talet var det främst inom idrotten man använde sig av mental träning. (Uneståhl 1996)

2.1 Den mentala träningens process

Kärnan inom den mentala träningen är att man skapar målbilder och kopplar dem samman med positiva känslor eftersom hjärnan inte kan skilja på en tänkt och en upplevd handling. (Railio 1986)

Mental träning kan sägas vara ett samlings-namn för många olika metoder där mentala processer är inblandade. De vanligaste av dessa processer är alltså tankar, bilder, attityder och känslor (Pensgård & Hollingen 1997). De här processerna bär vi alla, mer eller mindre, med oss varje dag. Ibland kommer de till uttryck och ibland inte. Hur dessa processer påverkar såväl vår motoriska förmåga som vårt hjärt- och kärlsystem är väl känt genom den forskning som bedrivits av bl.a. L-E Uneståhl. (1991) I vår kropp har vi hela tiden spänningar i våra muskler men även i vårt psyke, och det som den mentala träningen i mångt och mycket handlar om är alltså att lära sig ta kontrollen över dessa. Man talar här om att hitta sitt avspända tillstånd, ”tänd men inte spänd”, eller det ideala prestationstillståndet. (Uneståhl 1991) Den mentala träningen kan också främja den personliga utvecklingen, göra livet mera innehållsrikt, förbättra hälsan och höja livskvaliteten. Själva ordet mental träning visar att det är fråga om tankeverksamhet. Ordet träning understryker att det rör sig om att träna upp den mentala förmågan. (Angelöw 2005)

2.2 De olika områdena

Ett sätt att dela in mentala träningsmetoderna är: målsättningstekniker, självförtroendetekniker, självprat, andningstekniker, avslappningstekniker, visualiseringstekniker, koncentrationstekniker, tekniker att förbereda sig för tävling, hantering av tävlingssituationer samt tekniker att uppnå flow. (Matikka et al. 2012 s. 137-244)

Effekter av mental träning påvisas av många vetenskapliga studier där Angelöw (2005) menar att regelbundet praktiserande av mental träning bland annat kan leda till:

- en förbättrad fysisk och psykisk hälsa
- en bättre självkänsla och mera livsglädje
- ökad arbetsglädje och ökad arbetsförmåga

- förbättrade studieprestationer
- förbättrad självkännedom, ökat självförverkligande, mer positiv attityd till tillvaron
- förbättrade sociala relationer och ökade förutsättningar att uppnå sina livsmål

Vi kan ha tankebilder, som antingen hjälper oss eller stjälper oss. Den mentala träningens syfte är just att man på ett metodiskt och utarbetat sätt ska kunna lära sig till att ta kontroll över sina tankar, bilder och känslor. För att få god effekt av mental träning krävs god självmedvetenhet, vilket betyder att vara medveten om sina egna tankar, känslor, motiv, föreställningar och attityder. Att vara självmedveten är viktigt eftersom individen själv måste känna vad som kan förbättras och hur det känns i prestationsögonblicket för att kunna använda sig av lämpliga copingstrategier, dvs strategier för att hantera uppkomna situationer. Att hela tiden försöka vara medveten om kroppens signaler och vad man upplever i olika situationer gör att en bättre självkännedom utvecklas. (Hassmén mfl. 2009)

En viktig princip är att tro på tankens kraft. Grundprincipen här att individen blir vad hon tänker. Den här teorin utgår ifrån att de flesta människor tillämpar sin föreställningsförmåga i negativ riktning eller utnyttjar den för litet. Tron på tankens kraft ses i den här teorin som en av individens största resurser samt att varje mänska kan regissera sina egna tankar. (Uneståhl, 1996)

En sak som skiljer mellan bra och bättre prestationer, är förmågan att kunnaspänna av i rätt muskler vid rätt tillfälle. Många spänner sig för mycket, vilket oftast påverkar prestationsförmågan negativt. Inom psykisk träning anses förmågan att slappna av som viktig. Prestationsrelaterad oro och ängslan drabbas alla av i större eller mindre omfattning. Nära relationer till andra människor minskar risken för att drabbas av prestationsängslan och ökar förmågan att hantera stress. (Hassmén mfl 2003)

Avspänning – tillfälliga överspänningar, som vanligtvis beror på situation och miljö, avlägsnas. Avslappning - innebär en strävan mot att göra kroppen så lite spänd som möjligt, dvs kroppen antar ett mer avslappnat tillstånd än vid avspänning och även spänningar beroende på andra saker än miljön avlägsnas. Avkoppling – om man kopplar bort störande faktorer från omgivning-en intar man ett tillstånd som Uneståhl benämner

med ”det mentala rummet”. Här är man mottaglig för olika psykiska processer som främjar prestationen både i ett lång och kort tidsperspektiv. (Plate & Plate 1997)

Efter veckorna med muskulär avslappning fortsätter du med den mentala avslappningen.

I den här avslappningen använder du dig av ett ”mentalt rum”, som du själv skapar. Här får din fantasi flöda och det kritiska tänkande kopplas bort. Här känner du dig trygg , avslappnad och lugn. (Uneståhl, 1998)

I självbildsträningen arbetar individen systematiskt för att förbättra sitt självförtroende, sin självtillit och själv-känsla med att rikta ett positivt budskap direkt till det undermedvetna. Det positiva budskapet sker delas i de tysta inre samtalen, dels till den egna spegelbilden. Den personliga utvecklingen sker bl.a. när individen accepterar och berömmar sig själv. Tack vare programmeringen sker i ett alternativt medvetande tillstånd automatiseras självbilder så att den fortsätter att verka även när individen gått ur sin självhypnos. Med den här träning-en kan man öppna tidigare stängda resurser. Efter det här påbörjar du din målprogrammering, där du väljer ut de framtidsbilder du vill och lär dig programmera in dem under djup avkoppling. Kommunikationen med det undermedvetna sker såsom tidigare påpekats med hjälp av visualisering och affirmation och att detta är målbildsträning. Målen kan tex handla om hälsa, relationer eller arbete. I momentet skapar individen målbilder för sina uppsatta målbilder i livet. Att arbeta med målbilder innebär att skapa positiva visualiseringar där individen föreställer sig att hon redan uppnått det hon önskar. Individen startar med att tänka igenom hur hon vill vara om mänska vid måluppfyllelsen genom att skapa en konkret bild av sig själv. Sedan sätter hon upp de mål hon vill nå både kortsiktigt och långsiktigt. Därefter gör hon en bild av hur hon vill tänka, reagera, känna , handla när hon väl uppnått målet. Genom att ta stöd av inre bilder lär sig individen att påverka ett stort antal skeenden i kroppen. När individen fastställer mål och visualiserar dessa, kanaliseras energi mot en önskvärd riktning. Med det menas att när en tanke,bild, känsla eller beteende integreras i ett hypnotiskt tillstånd , blir effekten en programmer-ing. (Uneståhl 1996)

3 GRUNDLÄGGANDE MENTALTRÄNING

Den grundläggande mentala träningen är en mycket viktig del i all mental-träning. Det handlar om att lära sig olika former av avspännings- och avslappningsmetoder, för att på

så sätt försätta sig i rätt tillstånd eller sinnestämning. (Unesthåll 1996)

Det handlar om en form av mental konditionsträning som hjälper dig att bland annat reducera stress, sänka din grundspänning, gå ner i varv och hämta nya krafter. Dessutom är ditt undermedvetna mer mottagligt för positiv påverkan när du är i ett avspänt tillstånd. Exempel på olika former av mental grundträning är mental avslappning, meditation, yoga, autogen träning, progressiv avslappningsträning mm. (Södermalm, M 2013)

Mental styrka för att slippa offermentalitet Den målinriktade mentala träningen är, förutom momenten avspänning och avslappning, att träna upp dina inre mentala styrkor. Det handlar om att utveckla och stärka din självbild, självkänsla och ditt själv-förtroende. Det handlar också som målbildsträning. (Unesthåll 1996)

Förebyggande mental träning är den delen som oftast är avgörande vad gäller att få ut maximalt av sin fysiska kapacitet. Många människor skapar i sin förebyggande mentala träning olika typer av rutiner, ritualer och vanor som ger dem ökat lugn och trygghet. För att hitta en långsiktig strategi är det viktigt att du bestämmer själv vad du behöver göra, lägga till, ta bort, eller ändra på, vad gäller att skapa din mentala förberedelse. Du ska visualisera det du vill ska hända! Under djup avslappning är det både skönare och mer effektivt att skapa positiva bilder, som sedan integreras i det enda språket, som det undermedvetna förstår, som är bildspråk och metaforer. Varför heter det att "En bild säger mer än tusen ord"? Just för att hjärnan responderar på bilder oavsett om de är bra, dåliga, negativa eller positiva. Därför är det extra viktigt att medvetet styra sin tankar och bilder i en mer önskvärd och positiv riktning - och så ofta som möjligt mata in bilder som hjälper dig att nå dina mål. Kom ihåg att tankar tänkta flera gånger, tenderar att bli verklighet. Du ansvarar för dina egna tankar - och forskning visar att cirka 90 procent av de tankar du tänker idag, kommer att upprepa sig i morgon... Dina tankar är dynamiska och kan hjälpa dig, till ökad personlig framgång och hälsa. Eller så kan de stjälpa dig, allt beroende på vilka tankar du väljer att tänka. Din totala förberedelse skapar både lugn, säkerhet och trygghet - men framför allt är det en av nycklarna till framgång! För att bli bättre på att spänna av, är det viktigt att du får lära dig att både förstå och känna skillnaden mellan en avspänd och en spänd muskel. Nyckeln är att lära sig prestera avspänt - så att du är tänd men inte spänd. I den muskulära avslappningen skapas grunden för den kommande träningen genom att individen lär sig slappna av i kroppens alla muskler. Träningen syftar därmed att sänka individens

grundspänning. Genom att låta kroppen slappna av försätts den i ett djupt avspänt tillstånd. I ett djupt tillstånd av avspänning kan individen kommunicera med sitt inre och har då möjlighet att förändra känslor, tankar, attityder och beteenden. Egenskaperna lugn, trygg, stabil, ide`rik och skapande bildar en baskänsla. Vårt samhälle präglas av förändringar, förväntningar, stress, press, samt krav och måsten från alla möjliga håll - vilket påverkar människors mentala och fysiska hälsa. Vi springer som i ett ekorrhjul, och blir bara tröttare och tröttare, istället för att investera tid i oss själva och ge oss en stund om dagen till återhämtning. Människor vet i allmänhet inte hur man slappnar av. Att slappna av, i ordets rätta bemärkelse, är detsamma som att vara helt överksam och låta musklerna och huvudet vila helt. Ingenting kommer av sig självt, men med träning kommer resultaten snabbt. Du kan alltså inte anstränga dig för att slappna av, för gör du det kommer alltid några muskler att dra ihop sig och framkalla spänning. I den mentala avslappningen använder sig individen av ett mentalt rum. Detta rum utgör grunden för den personliga förändringen. Under den mentalavslappningen skapas och besöks det mentala rummet där det finns plats för fantasin. Individen kan känna sig trygg och avslappnad, och där befinner hon sig i ett tillstånd som kännetecknas av ökad mottaglighet för visualiseringar och affirmationer. I det mentala rummet kopplas det kritiska tänkande bort och det undermedvetna kan på så sätt programmeras. Grundprincipen är att den mental träningen ska vara långsiktig för att uppnå maximala effekter. Eftersom mental träning bygger på en långsiktig och systematisk träning sker förändringarna i långsamt takt och integreras därmed på ett naturligt sätt i personligheten. (Uneståhl 1996)

3.1 Hälsobeteende förändringar

Den mentala träningen lär ut hur en mentala kapaciteten kan användas för att förebygga och motverka stress. Den mentala träningen kan också främja den personliga utvecklingen, göra livet mera innehållsrikt, förbättra hälsan och höja livskvaliteten. Själva ordet mental träning visar att det är fråga om tankeverksamhet. Ordet träning understryker att det rör sig om att träna upp den mentala förmågan. (Angelöw 2005)

Vad som menas med att fungera och må bättre i olika situationer, vet vi bäst själva. Det kan handla om att orka med en hel dag till att fungera bättre i stressade situationer. Den "bild" vi har framför oss av en prestation, är också oftast det resultat vi får. Tanken går i spetsen för prestationen (Solin 1994).

Mental träning kan delas upp i tre viktiga områden, där det först handlar om att förändra sitt tankesätt och attityder och därigenom bli mer av en möjlighet- och styrkeletare. Vidare handlar det om att lära sig olika avslappningsmetoder för att återhämta sig och därigenom öka den egna mottagligheten för positiva budskap. Det tredje området är att förstärka positiva budskap vilket handlar om att systematiskt skapa och förstärka positiva bilder (visualisering) och positivt formulerade fraser eller satser, som är tänkta att upprepas i tal, tanke eller skrift ord och meningar (s.k. affirmationer). En viktig del av den mentala träningen handlar om att förändra olika attityder och tankesätt som leder till att vi kan fungera bättre och på så sätt må bättre. Fokusering på möjligheter och attityder i stället för på problem har en avgörande betydelse inom en rad olika områden. När fokus på möjligheter förstärks kan flera positiva effekter inträffa såsom förbättrad hälsa. Forskning som fokuserar på olika människors livssyn påvisar att de med en hög grad av optimism är friskare och återhämtar sig snabbare från sjukdomar än de med lägre grad av optimism. (Angelöw 2005)

4 STRESS

Begreppet stress som betyder tryck myntades under 70-talet i samband med en av de kanske första stressforskningsstudierna som genomförts. Idag anser många att engelskans strain (påfrestning) hade varit ett mer passande ord. Försöket visade, precis som mycket efterkommande forskning, att en av de mer stressfyllda situationer vi kan hamna i är den när vi inte kan påverka utgångsläget eller saknar kontroll över situationen. Som en övergripande definition av stress kan man dock säga att det är "ett tillstånd i vilket organismens balans mellan resurser och belastningar rubbas". Det innebär alltså att en stressfylld situation kan uppstå både av ett överskott och av ett underskott på resurser. Idag vet vi att stress i sig inte är farligt för kroppen, utan att detta är ett system skapat för att rädda oss från faror. Kamp- eller flyktresponsen har vi fått för att kunna slåss mot eller fly ifrån sabeltandade tigrar under de år människan först levde. Och även om samhället har förändrats och vi i västvärlden inte längre möts av samma typ av faror, fungerar vår kropp fortfarande på samma sätt. Systemet är elegant uträknat och fungerar bra mot tigrar som anfaller men när högar av papper växer på skrivbordet hjälper det inte att springa fortare eller slåss bättre. Då hamnar vi istället i ett ständigt kamp- eller flykttillstånd vilket belastar kroppens system och i värsta fall gör oss sjuka. Enkelt sett

kan vi alltså säga att det inte är stressen i sig som gör oss sjuka utan avsaknad av återhämtning.(Perski 2002)

Så länge kroppen ges tillfälle att återhämta sig kan akut stress vara den positiva kraft som gör att vi klarar av svåra utmaningar. Om vi däremot ofta reagerar med kraftig stress, även när det egentligen inte behövs, kan stress vara skadligt. Får vi ingen möjlighet att återhämta oss mellan uppladdningarna försämrar stressen i stället vår prestationsförmåga. Om kroppen ständigt står i beredskapsläge kommer kroppen i obalans. De normala växlingarna mellan uppladdning och avslappning har rubbats. En sådan konstant anspänning sliter hårt på kroppen. När kroppen och hjärnan behöver återställa en obalans i kroppen kopplas det autonoma nervsystemet in. Det är de nerver som styr aktiviteterna i våra inre organ och som inte kan påverkas av viljan. Exempel på det är hjärtverksamheten, andningen, vårt blodtryck liksom funktionerna i mag-tarmkanal och könsorgan. Det autonoma nervsystemet kan delas in i det sympatiska och det parasympatiska. Dessa båda nervsystem ger som regel impulser till samma områden i kroppen men har oftast motsatt effekt. Det sympatiska nervsystemet kan ses som en gaspedal medan det parasympatiska är bromsen. Båda systemen behövs för att få en balans mellan aktivitet och vila. Sympatiska nervsystemet aktiveras när vi behöver energi. Hjärnan skickar nervimpulser bland annat till binjuren som producerar stresshormonerna adrenalin och noradrenalin som får hjärtat att slå kraftigare, puls och blodsocker att öka och blodtrycket att stiga liksom luftvägarna att vidgas för att underlätta andningen. Från binjurarna utsöndras vid stress även höga halter av stresshormonet kortisol som kortvarigt höjer immunförsvaret. Kroppen laddar med extra energi och får kraft att springa längre, hoppa högre eller klara andra fysiska eller psykiska utmaningar. Samtidigt som blodcirkulationen i musklerna ökar minskar den i de organ som inte behövs i en kampsituation. Hela kroppen står med foten på gasen. Parasympatiska nervsystemet slår på bromsen. Det dämpar effekten av det sympatiska nervsystemet och är mest aktivt när kroppen är i vila och återhämtar sig. När parasympatiska nervsystemet aktiveras minskar istället puls, blodtryck och hjärtats pumpkraft. Luftvägarna dras ihop. Tarmrörelser och matsmältning ökar. Parasympatiska systemets uppgift är att bygga upp kroppens reserver, reparera skador, förnya vävnader och spara energi. Det är viktigt för att vi ska kunna vila, somna och varva ner. (Lindberg, A 2008)

4.1 Varningssignaler

Stresskliniken skriver på sin hemsida att vi behöver en viss mängd stress för att ha ett bra liv. En sund stressnivå är vad som exempelvis knuffar upp dig ur sängen på morgonen och ger dig vitalitet och kraft att göra alla möjliga saker. Utan den skulle vi faktiskt helt sakna motivation för många av livets sysslor. Stress blir dock ett problem när det är för mycket eller för lite av varan. Brist av stress innebär bland annat att din kropp är understimulerad, vilket gör att du känner uttråkad och isolerad. I ett försök att finna stimulans, gör många människor saker som är skadliga för dem själva (t.ex. droger) eller samhället (till exempel begå ett brott). För mycket stress, å andra sidan, kan resultera i en rad hälsoproblem, inklusive huvudvärk, upprörd mage, högt blodtryck och även stroke eller hjärtsjukdom. Det kan också orsaka känslor av misstro, ilska, ångest och rädsla, vilket i sin tur kan förstöra relationer hemma och på arbetet. Människor känner sig ofta starkt stressade av någon specifik händelse eller så kallade triggers. (stresskliniken.se)

4.2 Den stressade hjärnan

Den stressade hjärnan tycks vara den typiska moderna obalansen. Orsakerna till stress kan vara många, men reaktionerna är ganska likartade. Stresssystemet är uppbyggt för snabba reaktioner på akuta behov, reaktioner som varar under en kort och snart klingar ut så att det parasympatiska nervsystemet kan återta kommandot. Långvarig stress eller tätt återkommande hot ger obalans mellan stressreaktionen och dess neutralisering.

Hjärnan har en oerhörd kapacitet, även för att klara av påfrestningar och stress. Men den måste få återhämta sig. (Ladberg, G 2006) I botten på alla stressreaktioner opererar hjärnans alarmsystem. Det tydligaste exemplet är på hur det fungerar är den spektakulära alarmreaktionen. Ett alarm om utlöses på bråkdelar av en sekund, kan ta några minuter att neutralisera. Läkaren och forskaren Christina Doctare liknar i sin bok ”Hjärnstress”, alarmet vid ett brandalarm. När larmet går sprutas automatiskt vatten ut över golvet för att släcka branden. Vid falskt alarm stängs alarmet av, men golvet har redan blivit blött och behöver torka, och det tar sin tid. Man kan fundera över vad som händer om larmet går ofta och ”vattnet aldrig hinner torka” emellan? Det alarmsystem som är biologiskt

inprogrammerat i vår hjärnstam installeras redan under fosterstadiet och är i full funktion när vi föds. Ursprungligen utlöses larmet av vissa sinnesintryck. Det kan vara starka och oväntade ljud, eller plötsliga rörelser inom synfältet. Snabba ljusförändringar, smärta eller balans förändringar. Den skrämselflexen heter hos nyfödda barn Mororereflexen. Alarmet innebär en mobilisering till kraftfull kroppslig aktivitet. Du ska kunna springa från faran eller kämpa mot den. I forntid när det handlade om fysisk fara, var också kampen fysisk, den handlade framför allt om att använda kroppen. Alarmsystemet kan rädda livet på oss genom att varna oss för sådant som skulle kunna vara farligt. Problemet är att det egentligen varnar oss för sådant om hände för hundra tusen år sedan. Alarmreaktionen handlar om ett akutläge. Kroppen ställs blixtnabbt om från långsamma livprocesser till snabba, från att bygga upp kroppens näringsföråd till att utnyttja dem så snabbt som möjligt. Ögonens rörelser förändras så du får ett mera begränsat seende. Hjärtat slår hårdare och pumpar snabbare ut blodet till musklerna som får ökad tillgång till bränsle och kan arbeta kraftigare. Istället minskar aktiviteten i många inre organ, tex matsmältningen. (Doctare ,C 2000) En av de utlösande signaler som kan ge larm i vår hjärna, är snabba ljusförändringar. Dessa förändringar är tex när vi lår på lampan, tv-n eller datorn. Än värre är flimret från dator eller lysrör. Flimrande ljus kan utlösa alarm i hjärnan. Det förklarar varför lysrör får en del människor att må dåligt, dessa ljuskällor flimrar nämligen ständigt. (Ladberg, G 2006)

4.3 Varför blir vi stressade?

Otaliga människor i dagens samhälle klagar över att de lider av ”stress”. Ordet används i de mest skiftande betydelser och missbrukas ofta. Vad menar man då egentligen med stress? Hur känns stress? Vad händer i organismen? Utmattning i arbetet är säkert något som alla känner till. I själva verket är det ett nyttigt varningstecken, en påminnelse om att det är dags att stanna upp. Det är dessutom ett naturligt fenomen, efter välutfört arbete är man utan vidare trött, känner sig avslagen, rentav utmattad. Stress däremot uppfattas vanligen som ett negativt fenomen. Det är något skadligt, något som man tror man måste undvika. Men det är inte hela sanningen. Ett liv helt utan stress skulle knappast kännas som liv. Människan behöver press för att utvecklas. Men den kommer inte alltid i lagom stora doser eller vid rätt tidpunkt. Man kan också bli uppslukad av sitt

arbete. Det är en långvarig positiv känsla och det ger stor arbetsmotivation. Man känner sig energisk och det är roligt att gå till jobbet på morgonen. Det känns som att man vill ge allt och helt gå upp i sitt arbete. Att vara uppslukad av sitt arbete och bli utmattad är varandras motsatser och går hand i hand. Men de är inte ytterligheter på samma kontinuerliga skala. De som är uppslukade av sitt arbete drabbas sällan av utmattning och vice versa, men de kan få stress- och utmattningssymtom. Förr fokuserade man kanske mer på sisu, människor skulle bli härdade, och på förmågan att övervinna problem. Nu pratar vi om livskompetens, att kunna bemästra sitt liv. Begreppen varierar men människan består. I dagsläget finns det en uppsjö av behandlingsmetoder, stödformer och terapier. Livet bjuder på en så stor mångfald av belastning och påfrestning, och utmattnings- och stressreaktionerna är så vanliga att inga yttre resurser är stora nog för att klara av dem. Lyckligtvis är reaktionerna för det mesta normala inslag i livet och inga sjukdomar i medicinsk bemärkelse. (Kivekäs, J 2009)

Kroppen reagerar på stress och påfrestning genom att försätta sig i larmberedskap. Det är en naturlig och allt igenom mänsklig reaktion på en omöjlig situation när man inte längre har kontroll över det som händer. Negativ stress, berättar Solin och Solin (1994), är sådant som gör att kroppen varvar upp men aldrig får signal om att faran är över. Fara, signalen som skickas till hjärnan är densamma som förr i tiden, då vi slogs eller flydde. Det sker ingen nedvarvning p.g.a. att kroppen inte reagerat fysiskt. Detta gör att hjärnan inte förstår att faran är över, vi fortsätter att vara på högvarv. Det kan även vara så att vi fortsätter att grubbla på ett problem - kroppen ser det som en fara i nuet och sänder ut nya stressignaler till kroppen. I dagens miljöer – bakom ratten till långtradaren eller vid dataterminalen – är detta sätt att reagera många gånger föga ändamålsenligt. Vi kan inte slåss med, eller fly från trafiken eller arbetsuppgifterna. Vi kan inte ta till nävarna mot en dålig ekonomi. Och vi kan inte fly från ett trist jobb eller ett olyckligt äktenskap genom att använda våra muskler. I regel gör vi ingenting alls. Men bakom den utslätade fasaden förekommer samma stressreaktioner, som nu många gånger inte längre tjänar något rimligt ändamål. Och som man har starka skäl att tro kan skada organismen och leda till sjukdom, nämligen om de är långvariga, intensiva eller ofta upprepade. (Solin & Solin 1994)

4.4 Positiv och negativ stress

Den positiva stressen är däremot något som vi känner igen som lust och utmaning. Det som då händer är att vi laddar upp och blir alerta och handlingskraftiga. Det förutsätter dock att vi får perioder med avspänning och lugn. Solin och Solin (1994) säger att det verkar bero på att det vid positiv stress produceras adrenalin men inte kortisol, Adrenalin ger mindre förslitning på kropp och sinne. Plate och Plate (1997) skriver att positiv stress innebär, trots krav och påfrestningar, klarar vi av att behålla kontrollen och lösa vår uppgift. När de negativa upplevelserna tar över försvinner de positiva tankarna en efter en, och kvar finns bara oro och ångest. Nästa steg är att våra tankar kretsar kring samma saker hela tiden. Koncentrationsförmågan blir sämre och försvinner med tiden. Man får inget grepp om helheten, detaljerna får allt större betydelse. Det enda som existerar är här och nu, jag vill ha allt och med en gång. Man irrar runt utan mål eller logisk följd. En stressad människa glömmer saker och ting, får minnesluckor. I stressat tillstånd är det plötsligt svårt att fatta beslut. Man får inget grepp om sitt arbete. Utåt sett antar små saker alltför stora proportioner. Man sjunker allt djupare i stressen, tappar lätt behärsningen och grips däremellan av panikartad ångest. Muskelspänningen blir kronisk med tiden, kroppen värker och blir stel. Spänningen sätter sig i nacke, axlar och skuldror. Huvudvärk och smärta bröstet och buken är typiska symtom. Andra alarmerande symtom på stress är yrsel, illamående och diarré eller förstoppning. Känslensinnet kan tillta eller försvagas påtagligt. Också smärta i ögonen kan förekomma. Rent generellt kan man säga att stress som sliter sätter sig i de svaga kroppsdelarna. Kroppen säger alltså till inifrån. (Lönnqvist, J 2009)

Symtom på skadlig stress:

- spänning, ilska, kort stubin
- sömnstörningar
- man struntar i hälsan och fritidsaktiviteterna
- mindre motion
- större alkoholkonsumtion
- humörsvängningar och utsiktslöshet
- brist på motivation. (Lönnqvist, J 2009)

4.5 Utbrändhet

Ett tillstånd av utmattning kombinerat med känslor av hopplöshet och cynism. Begreppet började användas i arbetspsykologin i slutet av 70-talet av psykologen Christina Maslach. Det finns i svenskt språkbruk faktiskt redan 1840. Det är inte ett bra begrepp bl.a. för att det ger intryck av något oåterkalleligt, omöjligt att bota. Så är det dess bättre inte. En bättre term för fenomenet vore utmattningsdepression. Den tidiga forskningen formulerade tre dimensioner av utbrändhet som avser fångade huvudsakliga symtomen: emotionell utmattning, minskat engagemang i andra människor (depersonalisation) och upplevelsen av minskad effektivitet i arbetet.

När vi blir utsatta för akut stress, ställer kroppen sig fysiskt in sig på högsta beredskap genom att hjärnan börjar utsöndra olika nervsignal ämnen. Pulsen och blodtrycket ökar för att kunna snabbt transportera ut mera blod till musklerna och samtidigt ökar energinivån i kroppen för att kunna reagera på eventuell fara. Om dock stressnivån hålls hög under en längre tid, blir vi istället trötta, utmattade och deprimerade. Kroppen går på högvarv trots vi försöker vila och det här kan leda så småningom till en mängd olika symptom och sjukdomar, som tex högt blodtryck, diabetes, minnesstörningar, depression, ångest och hjärt och kärlsjukdomar.(Ekman, R, 2013)

Tecken på utbrändhet kan vara:

- stor trötthet
- cynisk inställning till allting.
- dåligt självtroende. (Lönnqvist, J 2009)

4.6 Hur påverkas vi av stress?

Organismen har tre viktiga signalsystem för ordergivningen från hjärnan till andra delar av kroppen. Ett är nervsystemet med sitt rikt förgrenade nät. Ett annat är insöndringskörtlarna som alltså frigör små mängder av biologiskt mycket aktiva ämnen till blodet

(hormoner). Och blodet för dem vidare till varje enskild cell i vår kropp. Det tredje är vårt immunsystem. Dess funktioner är betydligt mer nyupptäckta och deras samband med stressframkallad ohälsa är betydligt oklarare. Inget tvivel råder om att psykiska och sociala påfrestningarna påverka immunfunktioner. Därav följer emellertid inte automatiskt att man behöver bli sjuk genom den grad av påverkan av immunförsvaret, som här är aktuell. Förhållandena kompliceras ytterligare av att de tre systemen samverkar och ömsesidigt påverkar varandra. Denna normalt mycket väl fungerande samordning störs vid mycket höga stressnivåer. (Ekman, R 2013)

Enligt stressforskaren professor Töres Theorell (2000) kan detta leda till att:

- kroppens ”bromsar” slutar att fungera – stressreaktionerna ”skenar”;
- kroppens ”gaspedal” inte fungerar – man blir kroniskt ”intill döden trött”;
- hela organismen blir extremt känslig för yttre påverkningar

När vi utsätts för påfrestningar – vare sig det handlar om överkrav eller underkrav, otillfredsställda behov, förväntningar som inte infrias, överstimulering, understimulering eller rollkonflikter – så upplever de flesta av oss känslor av ångest, oro, nedstämdhet. Också dessa reaktioner främjade våra förfäders överlevnad i urskogarna. De hjälpte dem att undvika faror, eller att förbereda sig inför dem. De tillät dem att i fred få ”slicka sina sår” och få uppmuntran och tröst. De var ofta snabbt övergående. Idag är situationen en annan. Orealistiska förväntningar eller en ogynnsam livsmiljö kan leda till mycket långvariga känsloreaktioner. Dessa kan innebära ett stort lidande och leda till ohälsa och nedsatt funktionsförmåga. I varje organism förekommer vidare ett impulsflöde från dess periferi till högre nervösa centra. Dessa s.k. proprioceptiva impulser bildar hos flertalet människor det ”bakgrundsbrus”, mot vilket av olika miljöstimuli eller funktionsförändringar framkallade reaktioner upplevs och om vilket vi knappt ens är medvetna. Speciellt vid understimulering och oro finns emellertid en benägenhet att ”känna efter” och att tolka dessa i och för sig helt normala impulser (organ sensationer) som sjukdomssymptom. Det är inte bara med känslolivet vi reagerar. Vissa reaktioner avser våra intellektuella (kognitiva) funktioner. Exempel på sådana reaktioner är att vi får svårt att minnas saker, att lära oss nya saker, att koncentrera oss på en uppgift, att fatta beslut.

Att finna kreativa lösningar på våra problem. D.v.s. när vi bäst behöver vår förmåga i dessa avseenden, just då kommer det ofta ”grus i maskineriet”. (Levi, L 2002)

Somliga av oss börjar dessutom (eller i stället) röka mer än vi borde, vilket på sikt ökar risken för lungcancer och hjärtinfarkt. Många söker tröst i alkohol, som på sikt ökar sjuklighet och dödlighet i en rad olika sjukdomar. En del börjar trösta eller stimulera sig med mat. Andra tillgriper det yttersta beteendet, det oåterkalleliga, självförstörande, det som innebär att man tar sitt liv. Utmattnings i arbetet är säkert något som alla känner till. I själva verket är det ett nyttigt varningstecken, en påminnelse om att det är dags att stanna upp. (Lennart, L 2002)

5 SJÄLVFÖRTROENDE, SJÄLVKÄNSLA OCH SJÄLVBILD

Slår man upp orden självkänsla och självförtroende i ordboken förstår man varför dessa två begrepp ofta blir ihopblandade och orsak till förvirring. Självkänsla, självförtroende och självbild handlar om hur man uppfattar sig själv, den man är och vad man tror att man klarar av. I korthet kan man förklara begreppen såhär; självförtroende är personens tilltro till förmåga att prestera i olika sammanhang; på arbetet, i skolan, i sociala sammanhang. Eftersom man resterar olika bra, kan självförtroendet troligtvis skifta från dag till dag beroende av vad man åstadkommit eller om man fått beröm för sina insatser. Självkänslan har däremot med den egna personen att göra, att man upplever sig själv som en bra människa utifrån den man är, oavsett vad man presterar eller vilka kompetenser man besitter. Självkänslan kan också tränas upp på olika sätt, men här måste du arbeta med dina egna motivatorer och inre drivkrafter. Självkänslan växer och blir starkare i en omgivning där man får understöd och känner sig värdefull. En mänska som har låg självkänsla är väldigt känslig för tex motgångar och kritik av andra människor. Inre trygghet och en god självkänsla går hand i hand. En mänska som är trygg i sig själv har ofta lättare att etablera sunda relationer med andra människor, och kan vara nyfiken och öppen för allt livet har att ge. Överhuvudtaget har ofta människor med en god självkänsla en bättre förmåga att hantera motgångar i livet, kriser och att ta hand om sin hälsa. Självkänslan kan tränas upp hos alla människor, tex via affirmationer och andra träningsmetoder. (Cullberg- Weston 2006)

Man brukar dela upp självkänslan i två olikadelar; en grundläggande självkänsla som betyder att en person känner sig trygg i sig själv, oberoende av olika prestationer. Den

andra delen kallas prestations-baserad självkänsla, som betyder att personen mäter sin självkänsla i vad och hur hon presterar. Ofta blir den här ortens självkänsla som ett ekorrhjul, där man måste ständigt prestera för att känna sig värdefull och uppskattad. (Hassmén & Hassmén, 2010; Hassmén mfl, 2003)

Det finns ett samband mellan självkänsla och den makt man har över sitt liv. Om man själv kan bestämma och påverka sitt liv är det ofta lättare att ha en bra självkänsla. När man inte kan påverka sin situation kan man känna sig maktlös. Så kan det till exempel kännas om man har sökt jobb länge utan att få något eller om de man bor tillsammans med begränsar ens liv på olika sätt. Om självkänslan är låg kan man få ett väldigt begränsat liv, man kanske inte vågar delta i sociala sammanhang, är rädd att göra bort sig och känner att man inte duger som man är, vilket gör att man mer och mer undviker nya erfarenheter. (Cullberg -Weston 2007)

Ylva Kurten skriver i Vårdguiden (2013) att människor som har en prestationsbaserad självkänsla känner man att de måste prestera för att ha ett värde. Med en prestationsbaserad självkänsla kan man ofta fungera bra i yrkeslivet och ha en stark drivkraft. Man kan bli duktig och framgångsrik inom olika områden, inte minst yrkesmässigt. Det finns däremot en risk att annat som relationer till andra, den egna hälsan eller intressen blir lidande. Om man driver sig själv att prestera för mycket under lång tid utan återhämtning finns risk att man hamnar i ett utmattnings-syndrom. Självbilden sammanfattar vem man tycker att man är. Det kan till exempel bero på uppväxt, intressen, värderingar, temperament och utbildning. Men självbilden handlar också om hur man tror att man uppfattas av andra. Självbilden behöver inte vara helt tydlig eller stämma med vad man visar utåt. Men det är ofta lättare att umgås med andra när den självbild man har stämmer med hur man uppfattas av andra. Självbilden kan vara olika beroende på vilken situation eller miljö man är i. Om inte självbilden bekräftas av andra kan konflikter uppstå både inom en själv och gentemot andra. Självbilden förändras också genom livet.

Hela den här processen gör att man hela tiden ligger på minus på självkänslokontot. En dialog finns också mellan människors humör, känslor och självkänsla. Ofta är det faktiskt så att människors upplevelser av självkänsla kommer fram just genom humöret, enligt Keltikangas-Järvinen (1994) Att många så desperat vill synas för att känna att de

finns – det kallar Marta Cullberg Weston för självkänslostress: Vi lägger vikt vid det yttre i jakten på att bygga upp den egna självkänslan. Men på lång sikt kan vi bara få ett gott liv om vi lär känna det som ligger ytterligare en bit in, nämligen våra inre självbilder, förklarar hon. Människor pratar hela tiden om självkänsla, men jag har fått klart för mig att bakom den ligger alltid självbilder. Det är dessa som styr våra liv och hur vi mår. Negativa självbilder kan också bidra till att människor ramlar rakt ned i nattsvarta hål av förtvivlan eller oro. Man brukar likna det vid en metkrok från nuet som hakar i känslor från långt tidigare i livet, något som med det lilla barnets perspektiv var förödande. När man upptäcker vad som gör att man reagerar oproportionerligt starkt kanske man själv kan börja läka den ursprungliga orsaken, förklarar Marta Cullberg Weston. Vad hände i barndomen? Det gäller att upptäcka vilka gropar man brukar ramla i, kravla sig upp och tala med sig själv i en positiv, inre dialog. Kanske inser man att det går att styra de inre tankarna, att man inte är något hjälplöst offer. Det är ofta livskriser som är startpunkten för arbetet att förstå sig själv. Visst, det håller vi på med hela livet, att förstå oss själva bättre. Men ibland stöter vi på saker som gör att vi verkligen kan åstadkomma en förändring. Det handlar om försvaren som vi utvecklat mot den smärta vi upplevde i barndomen, och att dessa bara har en viss hållbarhetstid, förklarar Marta Cullberg Weston. (2006)

6 TIDIGARE FORSKNING

Studier tyder på att mental träning kan motverka olika påfrestningar i arbetet, förbättra samarbetet, prestationer, arbetsklimat och inlärningsförmågan. Exempelvis kan träningen leda till minskad ångest och stress för individen som i sin tur leder till bättre prestationer under pressade förhållanden. Träningen kan även ge en bättre hälsa som leder till sänkta kostnader för sjukdom och sjukdomsfrånvaro för organisationen. (Angelöw, 2005)

Genom att träna mental träning kan man lära sig att ta kommando över sina egna känslor och tankar. Man bygger en förmåga att välja vilken typ av mentalt tillstånd som passar bäst i olika situationer. Därigenom kan man höja både prestationsförmågan och kvalitén på prestationen. (Malmström, 2003) Goodhart har tittat närmare på hur positiva kontra negativa tankar påverkar upplevelsen av något som hänt (i detta fall mindre be-

hagliga vardagshändelser). Hon fann att det snarare är frånvaron av negativa tankar än närvaron av positiva tankar som ökar välmåendet. (Goodhart, 1985)

Katz och Epstein visade 1989 att individer som är dåliga på att tänka konstruktivt reagerade med en ökning av negativa tankar och negativa känslor på stress, samt fick ett förhöjt blodtryck jämfört med de individer som strukturerade sina tankar konstruktivt.

Ett experiment av Maycock (1988), där en del av Silva Mental Training Method används (The Three-Fingers Technique), visar att även mycket små doser av mental träning har god effekt på stress, vilket ytterligare stödjer IMT. Stabilitet och förändring i personligheten

Goodhart har tittat närmare på hur positiva kontra negativa tankar påverkar upplevelsen av något som hänt (i detta fall mindre behagliga vardagshändelser). Hon fann att det snarare är frånvaron av negativa tankar än närvaron av positiva tankar som ökar välmåendet. (Goodhart, 1985)

Uneståhl anser att människan har förmågan att själv utforma vem hon vill bli i framtiden (1996, s. 57). Ur resonemanget framgår således att Uneståhl anser personligheten vara föränderlig. Uneståhl har gjort en rad studier på kortsiktiga och långsiktiga effekter av mental träning på prestationsförmåga. En av dem visade att de psykologiska skillnaderna mellan de som tränat mentalt under fyra månader och en kontrollgrupp ökade med åren. Skillnaderna i prestationsförmåga var relativt små till en början men ökade även de mer och mer med åren. (Uneståhl & Breife, 1981)

Grunden för all mental träning är avspänning. Det finns flera olika tekniker för att uppnå den avspänningen, vanligt är varianter av så kallad progressiv avspänning där man först aktiverar en muskelgrupp och därefter slappnar av. (Uneståhl 1986) Progressiv avspänning kan vara särskilt användbart för de individer där stressen tar sig uttryck i en ökad muskelspänning. Benson och kollegor vid Harvard Medical School har beskrivit det så kallade avslappningssvaret som är ett resultat av en minskad aktivitet i det sympatiska nervsystemet. I stort sett handlar det om en motsatt reaktion mot kamp-flykt reaktionen med bland annat minskat blodtryck, hjärtfrekvens, andhämtning och muskelspänning. (Benson, Stark 1996)

I en undersökning jämfördes förhållandet mellan självkänsla och kortisolpåslag. Resultatet visar på att svårighetsgraden av uppgifterna hade en avsevärd påverkan på försöks personernas prestation. Vidare visade resultatet att försöks personernas prestation samvarierade med dennes självkänsla. En person med hög självkänsla nådde bättre resultat i räkneuppgifterna än dennes motpart i samma situation. Resultatet visade också att det fanns en signifikant negativ korrelation mellan hormonutsöndring och självkänsla hos de försöks personer som blev utsatta för svårare räkneuppgifter, men dock inte hos dem som fick lättare räkneuppgifter. Således visar resultaten att självkänslan påverkar påslag av stresshormoner samt att självkänslan som en personlighetsfaktor vid hormonutsöndring vid stress är situationsbetingad. (Pruessner, mfl 1999)

.

7 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Syftet med studien är att undersöka hur Mental Träning kan påverka stress, samt självförtroendet och självkänslan hos människor. Respondenterna är andra års mentaltränare studerande i yrkehögskolan Novia, som studerat och tränat mental träning intensivt under tio månader.

Undersökningen behandlar studerandes upplevda stress, självförtroende och självkänsla under tiden före utbildningen, samt efter ett år av mental träning. Avsikten med studien var att undersöka hur och om stressnivån, självförtroendet och självkänslan förändras av mental träning.

Studiens frågeställning är:

1. Hur påverkar mental träning självkänslan, självförtroendet och känslan av stress?

8 METOD

I följande stycke kommer jag att redogöra för urvalet, datainsamlingsmetoden, kvalitativ och kvantitativ forskning, enkäten, och bearbetningen, etiska aspekter och arbetets validitet och reliabilitet.

8.1 Urval

Den här forskningen är en interventionsfallstudie som baserar sig på en enkätundersökning. En kvantitativ metod med enkäter passade bra för en liten grupp på endast tio personer. Presentationen innehåller metod och resultat från studier som genomfördes med en grupp andra årets mentaltränare studerande vid Novia. Deltagarna valdes från andra årets mentaltränare studerande, som tränat intensivt mental träning i under tio månaders tid, september 2012 – juni 2013. Studien utfördes på tio stycken personer, två män och åtta kvinnor, i åldern 30 – 65 år som under tio månaders tid utövade mental träning dagligen enligt ett visst program med cd-skivor: muskulär avslappning, mental avslappning, mental trigger, självbildsträning, träning av självkänslan, stresshantering, träning av självförtroendet, målbildsträning, koncentrationsträning (bilaga 4).

Den här träningen varvades också med olika vardags träningar, samt litteratur studier och närstudier två dagar varje månad, och samt inlämningsuppgifter.

I studien användes ett handplockat (purposive sampling) och samtidigt strategiskt urval. Detta innebar att undersökningsdeltagarna handplockades för att med större sannolikhet erbjuda den bästa informationen sett till studiens syfte, där deltagarna dessutom representerade faktorer som teoretiskt är relevanta. Målgruppen utgör här ett sorts kriterium, där de är benägna att uppleva ”fallet” eller fenomenet som studeras. (Hassmén & Hassmén 2008)

8.2 Fallstudie

När man vill undersöka en viss grupp är fallstudie en lämplig forsknings metod. Enligt Yin (2012), är närhet med gruppen viktig eftersom det ger mycket information vilket gör det lättare att förstå gruppens beteende och det fenomen man undersöker. En fallstudie är en undersökning som är både detaljerad och ingående, och undersöker en företeelse i dess verkliga sammanhang. Den fokuserar på ”hur” och ”varför” frågor, och är fokuserad på djup istället för bredd. En fallstudie kan vara både kvalitativ eller kvantitativ, samt behandlar oftast små grupper. (Hassmén & Hassmén 2008, s. 276-277)

8.3 Kvalitativ och kvantitativ

Man delar in forskningsmetodiken i två grupper: kvalitativ eller kvantitativ.

Den kvalitativa undersökningen går mera på djupet och försöker undersöka ”hur, var, varför”. I en kvalitativ undersökning strävar man till att finna specifika fenomen och faktorer som skiljer sig från andra. Man undersöker vanligtvis små grupper och försöker söka förståelse för det man forskar. (Hassmén & Hassmén 2008 s. 104-105)

Med kvantitativ forskning menas att man önskar precisera och mäta problem, utifrån ett antal mätbara variabler som undersökningen baseras på (Holme & Solvang, 1997). Med detta angreppssätt går det att dra slutsatser som är sannolika för verkligheten, och objektiva. Nackdelen är att de inte ger någon djupare kunskap om ett specifikt problem och inte är flexibla. En kvalitativ ansats har som kännetecken att forskaren har en närhet till forskningsobjektet för att få en så realistisk bild av objektet som möjligt. Forskaren tar del av människors upplevelser och intryck genom att de uttrycker dem i egna ord. Ofta är frågorna som ställs öppna och svaren ej strukturerade. En fördel med en kvalitativ undersökning är att den tar hänsyn till helheten och den bidrar till att hitta mönster i det undersökta problemet. (Holme & Solvang, 1997)

8.4 Intervention

Interventionsstudier kan rangordnas utifrån hur starkt det vetenskapliga underlaget anses vara för att kunna dra slutsatser om avsedda effekter. För att en interventionsstudie ska anses ha ett starkt vetenskapligt underlag bör denna studie innefatta slumpmässiga urval. Vidare ska individernas beteenden, attityder, värderingar och färdigheter mätas före och, vid minst ett tillfälle, efter interventionen. Helst bör kontroll- och interventionsgruppen matchas innan studiens början. Under tiden för studien kontrolleras i hög grad de miljömässiga förhållandena så att de till stor del liknar varandras genom att de vistas i en relativt begränsad miljö. Eventuella förändringar i gruppen jämförs sedan med den icke-manipulerade kontrollgruppen. Ett sådant förfarande medför möjligheter att dra slutsatser och lärdomar om interventionens effekter samt interventionens utformning för framtida insatser (Hultgren, 2006). Ofta pågår studien enbart under tiden för interventionen vilket medför att det är svårt att uttala sig om de långsiktiga effekterna. Dessutom samvarierar olika faktorer med va-

randra vilket gör dessa svåra att kontrollera. (Patriksson & Stråhlman, 2006) Dessa så kallade icke- experimentella studier medför således att man undergräver möjligheten att se tydliga orsak- och verkansamband. För att få mer kunskap om effekten av interventioner krävs fler interventionsstudier där det är möjligt att kontrollera olika påverkansfaktorer under en längre tid (Gutin m fl, 2004).

8.5 Enkät

Som datainsamlingsmetod användes kvalitativ forskningsmetod med enkäter. Målgruppen informerades muntligt om undersökningen. Enkäten består av tre delar, sammanlagt 29 kvantitativa frågor, som berör självförtroende, stress och självkänsla.

Som mätskala användes Likertskala som är en psykometrisk svarsskala som används främst i enkäter för att få deltagarnas preferenser och påstående (Bertram, 2010).

Frågorna sammanställdes från material från min mentaltränarutbildning, och har gjorts av bla Lars- Eric Uneståhl. Skandinaviska Ledarhögskolan i Sverige. Frågorna valdes så brett som möjligt för att kunna få fram en bred och tydlig bild av dessa tre områden. Av materialet från de slutna frågorna i enkäten gjordes en deskriptiv analys och för att göra framställningen så tydlig om möjligt används även tabeller och diagram. De tre enkäterna består av enbart slutna frågor med Likert skala (1-5).

Enligt Denscombe (2000 s. 107) är det lämpligt att använda enkät när det finns behov av datainsamling för identiska frågor, då det inte finns behov av intervju ansikte mot ansikte. Det finns två typer av data som samlas in med hjälp av en enkät. Faktiska informationer kräver inga åsikter av respondenten, det kräver endast att personen ifråga svarar ärligt och omsorgsfullt till frågor gällande t.ex. ålder, kön, antal barn, etc. Åsikter bes då man vill att respondenten ger information om attityder och synpunkter och måste väga svarsalternativen. Vid en enkätundersökning får målgrupperna fylla i enkäten i pappersformat eller på nätet i elektroniskt format. Undersökaren har bra kontroll över svaren vid självaste besvarandet samt. En stor fördel med att genomföra en gruppenkät är att det går snabbt och effektivt. Många personer kan undersökas samtidigt samt att metoden är billig. Man kan inte alltid skydda anonymiteten och det finns det risk för vissa mätfel. (Dahmström, 2011) Nack-delen med enkätundersökningen är att risken för

missförstånd kan öka. Gruppenkät leder ofta också till ett litet bortfall på grund av vägran att delta. (Eliasson 2006)

8.3 Datainsamling

Datainsamlingen inleddes med att kontakta målgruppen ca en månad före studiens genomförande. Med ett för studien optimalt nätverk och via eget engagemang i mental tränings studierna, underlättades kontakten till respondenterna. Processen utgick från att först identifiera deltagarintresset. Målgruppen var väldigt positiv inställd till studiens syfte, och var därmed i hög grad villig att medverka. Detta ansågs vara ett bra utgångsläge med tanke på studiens reliabilitet, d.v.s. tillförlitlighet, där respondenternas egenskaper; i kunskap och intresse, särskilt påverkar hur de svarar. (Jacobsen 2011 s. 286) Då enkäten fylldes i av respondenterna var undersökaren närvarande och observant för att dels kunna svara på frågor gällande enkäten eller eventuella missförstånd samt för att kunna undvika ett stort internt bortfall.. Fördelen med att använda enkäter i den här undersökningen var, att ifyllnadsprocessen skedde enkelt och samtidigt för alla respondenter och att den var snabb, samt hundra procentig. Nack-delen med att inte kunde ställa tillägsfrågor, som kunde belysa valet av svar. Antalet deltagare i enkätundersökningen är förhållandevis lågt för att vara en kvantitativ undersökning, då kvantitativa studier bör baseras på en större mängd deltagare. Vid kontrollen av enkäterna efter insamlingen upptäcktes ett misstag:Fråga 10 , Frågeformulär 3, ”självkänsla”var samma fråga som fråga 10 i frågeformulär 1,självförtroendet. Så jag strök den frågan och tog ej i beaktande svaren på detta formulär.

8.4 Etiska principer, validitet och realibilitet

Enligt forskningsetiska delegationen i Finland ska all forskning iakta:

1.Respekt för den undersökta personens självbetämmande rätt.

Deltagande i forskning ska vara frivillig och basera sig på tillräcklig information.

2. Undvikande av skador.

För att undvika psykiska olägenheter bör forskningspersonerna bemötas med respekt och forskningspublikationerna bör skrivas på ett sätt som tar hänsyn till dessa personer.

3. Självbestämmande rätt.

Integritetsskyddet hör till de rättigheter som är garanterade genom Finlands grundlag och är också en viktig forskningsetisk princip. Dataskyddet är den viktigaste delen av integritetsskyddet med tanke på forskningsmaterialets insamling och användning och publiceringen av resultaten. De forskningsetiska principerna gällande integritetsskyddet indelas i tre delar: 1) hur forskningsmaterialet ska skyddas och hållas konfidentiellt 2) huruvida forskningsmaterialet ska sparas eller förstöras och 3) forskningspublikationer. Utgångspunkten för normerna är en strävan att samordna det konfidentiella och principen om vetenskaplig öppenhet. (Forskningsetiska delegationen, 2002)

Enligt informationskravet ska deltagarna informeras om syftet med studien, att deltagandet är frivilligt samt att de har rätt att inte svara på en fråga om de inte vill. Kort information om studiens syfte gavs, samt information att deltagandet var frivilligt, således införlivades även samtyckeskravet vilken ställer kravet att informanterna själva ska kunna bestämma över sin egen medverkan i studien. Nyttjandekravet innebär att de uppgifter som samlats in i studien enbart får användas för forskningsändamålet, något som också klargjordes för informanterna. Informanterna ombads fylla i en enkät utan att skriva under med sina namn och därmed vidmakthåller studien kriteriet för konfidentialitetskravet, vilken syftar till att alla deltagare i studien måste behandlas med största möjliga konfidentialitet. (Bryman, 2002) Vid insamlingen av data, i analysprocessen och vid publiceringen förväntas forskaren att arbeta på ett ärligt vis och respektera informanternas integritet. Det är också viktigt att undvika att informanterna tar någon skada av att delta i forskningsprojektet (Denscombe, 2000).

Med validitet menas att man mäter det man faktiskt skall mäta och att det inte uppstår några regelmässiga mätfel. Man kan dela in validitet i inre och yttre validitet. Inre validitet betyder att undersökningen mäter det som det är meningen att man skall mäta, medan yttre validitet betyder att det som mäts stämmer överens med det förhållande man granskar. Med reliabilitet menas ”frånvaron av slumpmässiga fel”. Undersökningar bör ha god reliabilitet, vilket betyder att mätningen i undersökningen inte influeras av vem som gör den eller i en hurdan situation mätningen görs. Det här betyder alltså att undersökningen inte får ha fel som orsakas av slumpen. (Lundahl & Skärvad 1999)

9 RESULTAT

I avsnittet presenteras forskningsresultaten enligt de analysmetoder som är valda för att på bästa sätt motsvara studiens syfte. Resultaten från alla svarsenkäter har satts ihop och räknat ut som ett medeltal för hela gruppen. Alla svaren har sammanställts både i text och i diagram för att det skall vara lättare att se hurdan förändring som skett från tidpunkt ett till tidpunkt två.

9.1 Självförtroendet

Första enkäten behandlade självförtroendet, där deltagarna skulle värdera sig själv hösten 2012 samt våren 2013, med Likert skala från 1- 5. Resultaten presenteras nedan i figurer och med medelvärden för att enklare illustrera de resultat som framgick. Värdena är beräknade med en decimals noggrannhet. Analysen visar höjning av självförtroendet på alla tio områden, våren 2014

| Frågor: Självförtroendet | År 2012 | År 2014 | resultat |
|---|---------|---------|----------|
| 1. Jag känner mig trygg i mig själv. | 29 | 41 | +1,2 |
| 2.Jag har klara mål för allt jag gör. | 23 | 37 | +1,4 |
| 3. Jag tänker positivt. | 30 | 41 | +1,1 |
| 4. Jag har en bra känsla i mitt inre. | 31 | 43 | +1,2 |
| 5. Jag vågar göra bort mig. | 32 | 43 | +1,1 |
| 6. Jag känner en stor inre styrka | 29 | 44 | +1,5 |
| 7. Jag letar efter det positiva i allt som sker | 28 | 41 | +1,3 |
| 8. Jag känner mig lycklig. | 30 | 42 | +1,2 |
| 9. Jag har tydliga målbilder för framtiden. | 24 | 40 | +1,6 |
| 10. Jag känner mig inspirerad och förväntansfull när jag tänker på framtiden. | 27 | 42 | +1,5 |

.Diagram 1

Tabell 1

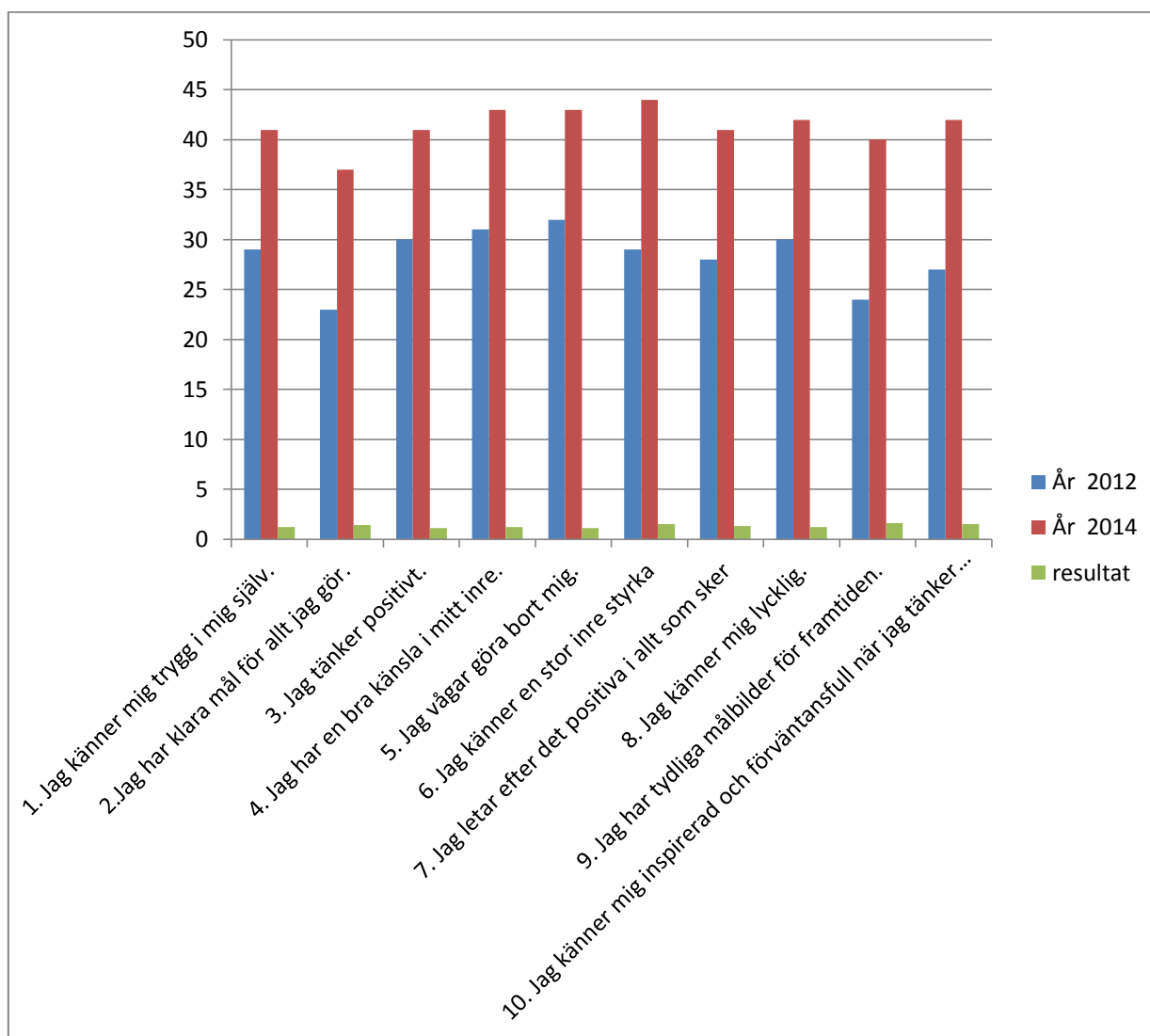


Diagram 1. Självförtroendet

Diagrammet åskådliggör förhöjningen av självförtroendet mellan tidpunkt 1, dvs hösten 2012, blå staplar, till tidpunkt 2, våren 2014, röda staplar, de gröna för förändringen mellan de två tidpunkterna. Vid alla tio frågor har medelvärdet höjts på Likert skalan.

9.2 Stress

Andra enkäten behandlade frågor om hur deltagarna upplevt stress under två olika tidpunkter, hösten 2012 samt våren 2014.

| Frågor: Stress | År 1 | År 2 | resultat |
|---|------|------|----------|
| 1.Hur ofta har du under den senaste månaden reagerat med ilska? | 34 | 19 | -1,5 |
| 2. Rökt eller druckit mera än vanligt? | 27 | 21 | -0,6 |
| 3. Saknat tid att göra något roligt? | 36 | 25 | -1,1 |
| 4. Kännt Dig känslomässigt tömd och utsliten efter arbetet? | 39 | 25 | -1,4 |
| 5. Oroat Dig för framtiden? | 34 | 24 | -1,0 |
| 6. Kännt att Du inte hunnit med det Du borde? | 35 | 23 | -1,2 |
| 7. Känner Dig stressad av att köa | 33 | 21 | -1,2 |
| 8. Känner Dig så överfylld av uppgifter att du har svårt att koppla av/sova? | 41 | 25 | -1,6 |
| 9. Kommer ofta på Dig själv att tävla med klockan? | 36 | 24 | -1,2 |
| 10.Tenderar Du att tappa humöret då någonting går emot Dig eller Du känner Du dig stressad? | 36 | 23 | -1,3 |

Tabell 2

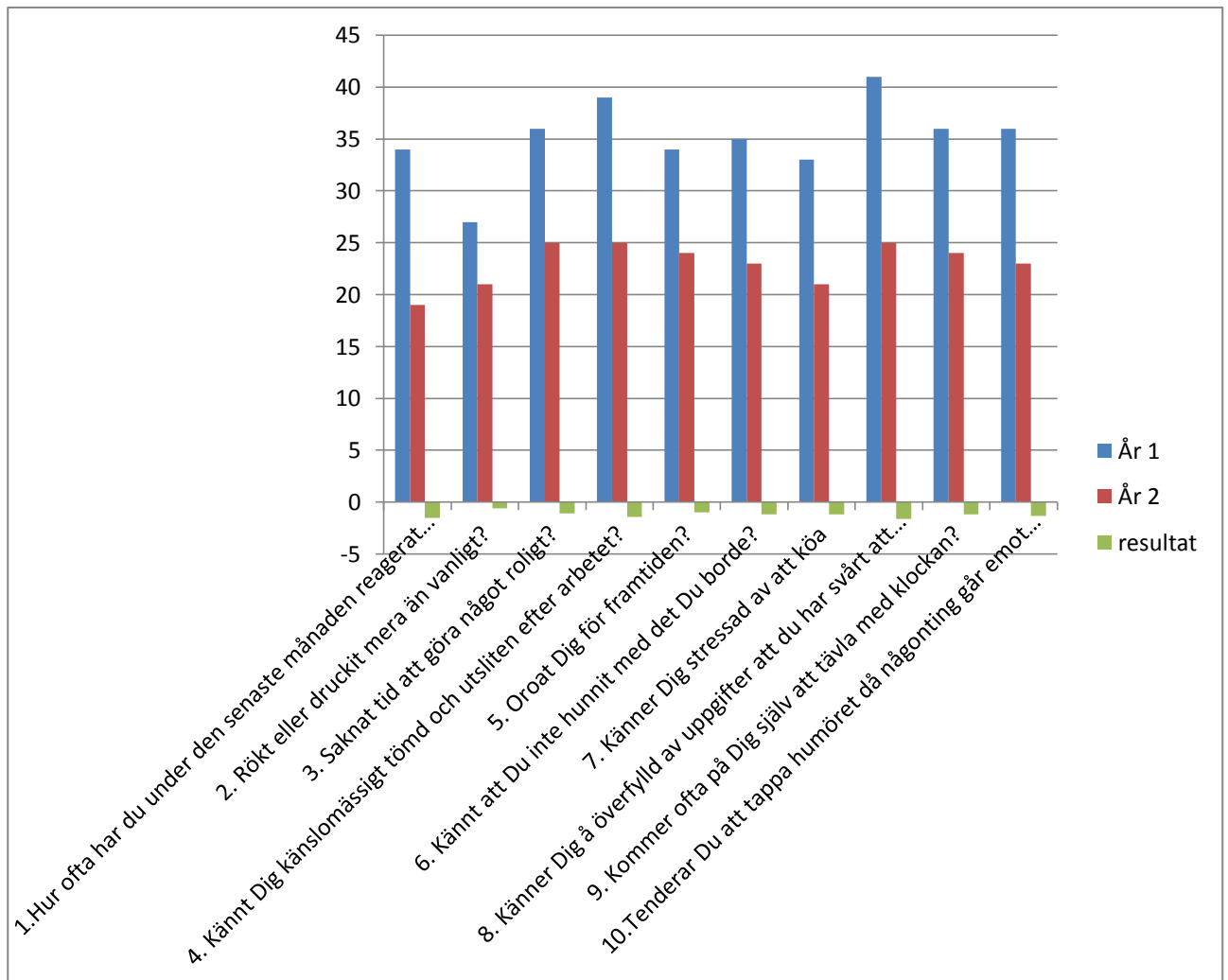


Diagram 2

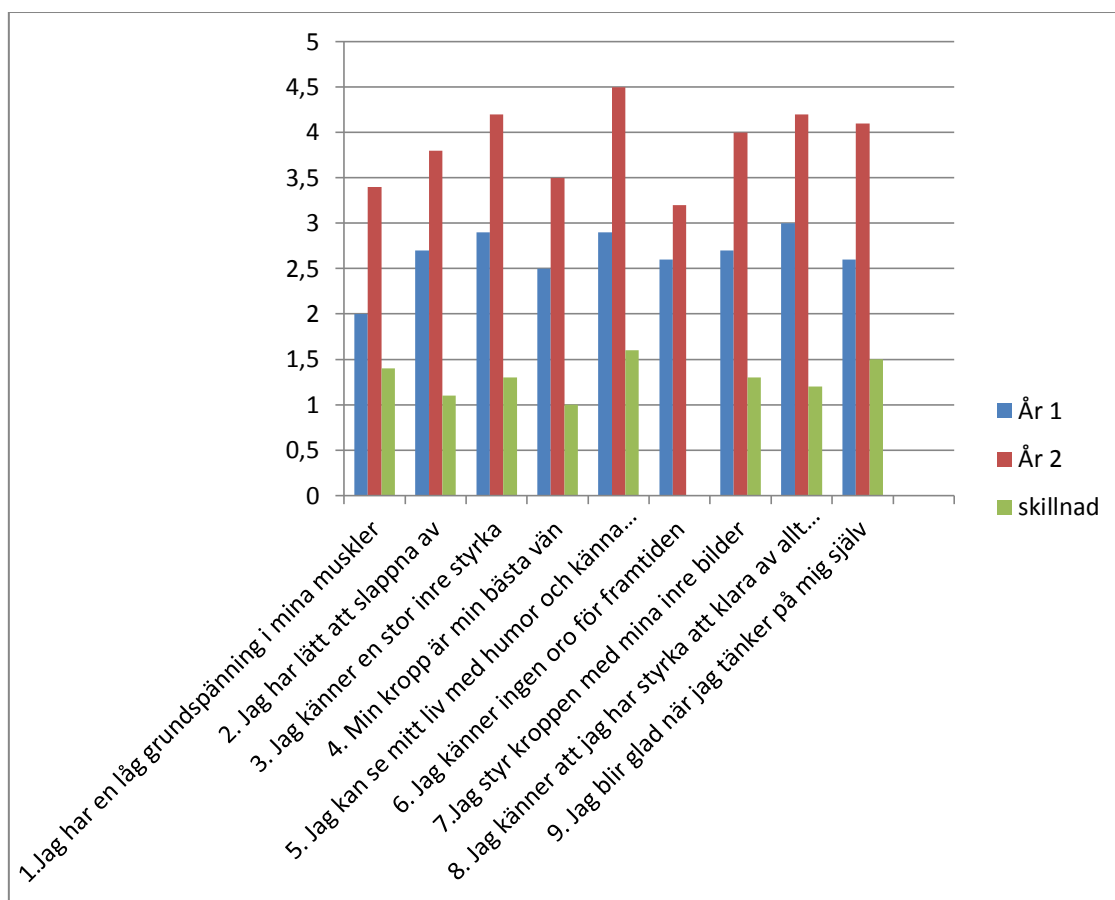
Diagrammet visar hur stressnivån sjunkit hos deltagarna, från tidpunkt ett till tidpunkt två. De blå staplarna står för år 1, de röda staplarna för år två, de gröna för förändringen mellan de två tidpunkterna.

9.3 Självkänsla

Tredje enkäten behandlar självkänslan och den visar en tydlig förhöjning från hösten 2012 till våren 2014.

| Frågor: Självkänsla | År 1 | År 2 | skillnad |
|--|------|------|----------|
| 1. Jag har en låg grundspänning i mina muskler | 2,0 | 3,4 | +1,4 |
| 2. Jag har lätt att slappna av | 2,7 | 3,8 | +1,1 |
| 3. Jag känner en stor inre styrka | 2,9 | 4,2 | +1,3 |
| 4. Min kropp är min bästa vän | 2,5 | 3,5 | +1 |
| 5. Jag kan se mitt liv med humor och känna tillfredsställelse och glädje | 2,9 | 4,5 | +1,6 |
| 6. Jag känner ingen oro för framtiden | 2,6 | 3,2 | +0,6 |
| 7. Jag styr kroppen med mina inre bilder | 2,7 | 4,0 | +1,3 |
| 8. Jag känner att jag har styrka att klara av allt som livet ger mig | 3,0 | 4,2 | +1,2 |
| 9. Jag blir glad när jag tänker på mig själv | 2,6 | 4,1 | +1,5 |

Tabell 3



Diagrammet visar hur självkänslan ökat från tidpunkt ett till tidpunkt två.

Sammandrag över de tre områdena:

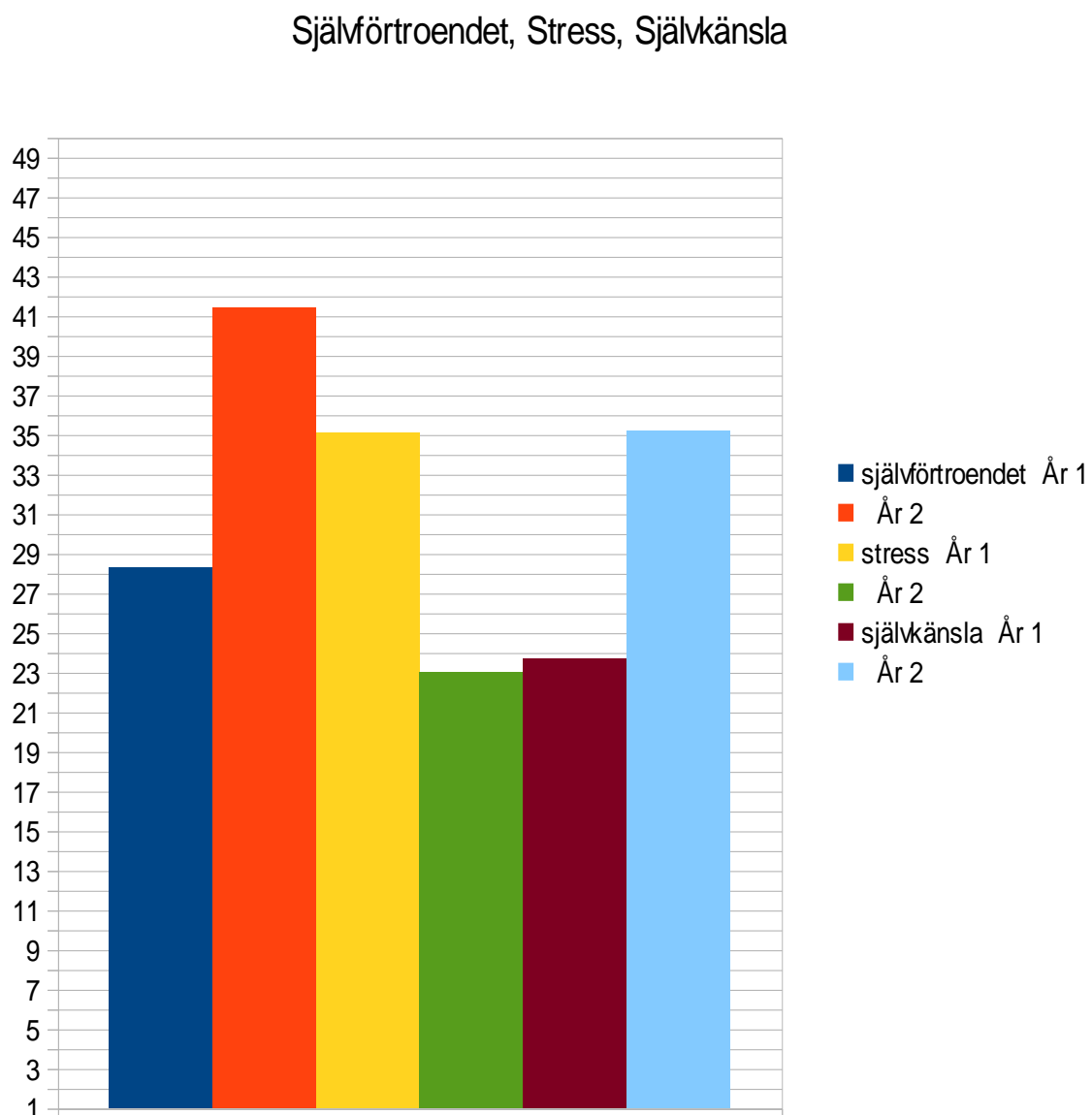


Diagram 4

Sammandrag över de tre områdena: Självförtroende, Stress och Självkänla.

9.4 Sammanfattning av resultat

De tio respondenter som deltog i studien som deltog i studien hade alla samma riktning på resultaten, dvs att ändringarna gått åt samma håll. De instämde i stora drag med vad tidigare forskning och teorin bakom fenomenet påvisar. Ökningen av självförtroende och självkänsla var signifikant, samt minskningen av stress i undersökningen. Den här undersökningen styrker de undersökningar och forskning som gjorts tidigare inom området. Samtliga respondenter framhävde att de upplevde en inre stress, och låg självkänsla samtidigt som de upplevde en stor stressnivå. Resultatet visar att självkänslan och självförtroendet ökade samtidigt som stressnivån sänktes. Det finns tidigare studier på att individer med en prestationsbaserad självkänsla löper större risk att drabbas av utbrändhet (Eriksson m.fl., 2003).

Lindwall (2011) skriver att individer med låg självkänsla är mer sårbara vid långvarig stress, och kanske man även här kan dra paralleller till denna studie. När det gäller den mentala träningen som behandlingsmetod visar resultatet att förändringen av tankesätt är mycket viktigt för ett bättre välmående, att det positiva synsättet har hjälpt respondenterna att motverka stressen. Majoriteten av respondenterna ansåg att ett positivt tänkande har varit viktigast för att de ska må bättre psykiskt. Detta resultat liknar tidigare studier som visar att en optimistisk inställning skyddar bättre mot negativ stress (Angelöw, 2005).

Utifrån studiens resultat framgår det att mental träning kan ge ökad livsglädje, inre lugn, ökade möjligheter att hantera stress, och att den även kan motverka ångest. Den här studiens resultat överensstämmer bra med tidigare studier om gjorts om mentalträning med syfte på stress, självförtroende och självkänsla.

10 DISKUSSION

I detta avsnitt behandlas resultaten som nåtts, samt förslag ges för framtida forskningsmöjligheter inom området.

Analysen av svarsenkäterna , samt studerande av diagrammen ger en bra översikt över hur mental träning fungerar, och dessutom ger den här undersökningen en klar bild över att man verkligen kan ändra sin självkänsla, sitt självförtroende och även minska

stressnivån, genom muskulär avslappning och mental avslappning, samt att träna regelbundet med mental träning under en längre tid. Det finns många tidigare studier på dessa effekter av mental träning, men detta resultat baseras på en intensiv träning under tio månaders tid. I denna studie användes inte den mentala träningen i förebyggande syfte, utan som egna studier för samtliga deltagare. Detta resultat tyder på att mental träning är en fungerande behandlingsmetod vid stressrelaterad ohälsa.

Resultatet visar att förändringen av tankesätt har varit den viktigaste och mest centrala delen i tillfrisknandet från den psykiska ohälsan. Detta tyder således på att det går att tänka sig frisk från stressrelaterade sjukdomar. Studiens resultat kan vara betydelsefullt för andra personer med stressrelaterad ohälsa, och även för personer som arbetar med behandlingar inom detta område. Denna studie kan ligga till grund för vidare forskning.

Med stöd av tidigare forskning och resultaten i denna studie anser jag att Mental Träning kan vara ett bra verktyg för att påverka stressnivån, självförtroendet, självkänslan och självbilden.

Slutsatserna av resultatet i denna studie är att en grupp personer med stressrelaterad ohälsa upplever att det går att bli frisk genom mental träning som behandlingsmetod

10.1 Metoddiskussion

Mitt resultat grundar sig på tio enkätintervjuer med andra årets mentaltränarstuderande. För att kunna generalisera resultatet skulle det krävas fler deltagare i undersökningen. Detta för att få en bättre förståelse för hur mentalträning fungerar för människor i olika situationer i livet. Det finns några svagheter med studien, och den största svagheten är det lilla urvalet. Om urvalet hade varit större med ännu mer bredd avseende ålder, yrkesbakgrund och med fler män representerade hade resultatets tillförlitlighet ökat. Inom den tidsram som fanns för min studie hade det varit möjligt att undersöka fler personer på premissen att fler olika människor hade varit villiga att delta. Dock så kan de deltagare som deltagit i undersökningen ses som representativa för det urval jag bestämt mig för att undersöka. Detta på grund av att de uppfyller de kriterier som jag tog fram i början av uppsatsen.

Användandet av enkätundersökning som metod gav ett bra underlag för analysen med tanke på att endel människor kanske tycker att det är lättare att som anonym svara på

frågor i en enkät än till exempel bli intervjuad. Men intervjuer kan ge ett mera uttömmande material av intervjupersonernas åsikter och livssituationen än en sluten enkätundersökning. . En intervjustudie kunde dock ha gett ytterligare djup. Studiens trovärdighet stärks av att resultatet jämförs med andra studier som presenterats i inledningen Jag tycker att det insamlade materialet är relevant för min undersökning och att undersökningens validitet är hållbar. Jag har inför undersökningen följt de anvisningar som finns gällande etiskt förhållningssätt, vilket innebär att intervju personernas anonymitet skyddas och att de har möjlighet att avsluta sin delaktighet ifall de vill. Jag anser vidare att studiens frågeställningar representerades väl i datainsamlingen. Forskningsfrågorna stod som grund för enkätens frågor och uppdelning. Frågorna representerade därmed var sin del och besvarades också direkt. Därför kan resultaten också tolkas som valida sett till syftet. Också med tanke på fallstudiestrategin var forskningsfrågorna relevanta. Författaren gjorde studien ensam och resultatets tillförlitlighet hade möjligtvis ökat om analysen och tolkningen gjorts gemensamt med någon annan, då hade man kunnat diskutera olika tolkningsmöjligheter. (Granskär & Höglund-Nielsen 2008)

10.2 Förslag på vidare forskning

Det kunde vara intressant att undersöka om det finns några skillnader mellan kvinnor och män, eftersom man vet att kvinnor och män reagerar olika på stress, samt ålder, arbetssituation och fritidsintressen med avseende på hur stressade de känner sig och hur det påverkar självförtroendet och självkänslan samt hur de hanterar sin stress.

Också bakgrund som tex familjeförhållanden, uppväxt, utbildning, ekonomi kunde vara relevant för framtida forskning. Studien skulle också kunna utföras i en betydligt större grupp med respondenter för att ge bättre djup. Intressant kunde också vara att jämföra studier från olika miljöer, tex småstäder, storstäder, landsbygd osv. Vidare skulle eventuell vidare forskning kunna studera djupare vad som huvudsakligen bidrar till respondenternas upplevelse av stress och då ta hänsyn till betydligt fler variabler än vad som berörts i denna studie. Att undersöka stress är viktigt av flera anledningar, dels är det viktigt att uppmärksamma problematiken då stress blir allt mer vanligt förekommande i vårt samhälle.

KÄLLOR

Angelöw, B. 2005, *Träna mentalt och förbättra ditt liv*: handbok i mental träning och stresshantering. Stockholm: Natur och Kultur.

Bell, J. 2006, *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Benson, Stark.1996,*Timeless Healing* Pocket Books

Bertram, Dane. 2010, *Likert Scales*, CPSC 681, Topic report. Tillgänglig:
<http://poincare.matf.bg.ac.rs/~kristina/topic-dane-likert.pdf>, Hämtad 14.12.2014

Cullberg – Weston, M. 2006, *Ditt inre centrum*. Natur Kultur

Doctare, Christina. 2000, *Hjärnstress*. Libre

Denscombe, Martyn. 2000, *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskapen*. Lund: Studentlitteratur.

Ekman, Rolf. 2013, *Stress*, Liber

Eliasson, Annika. 2006, *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur.

Erlandsson, Berne. 2003, *Emotionell träning*. Veje International.

Eriksson, U., Starrin, B., & Janson, S. 2003, *Utbränd och emotionellt utmärglad*.
Lund:Studentlitteratur.

Goodhart, D. E. 1986, *The effects of positive and negative thinking on performance in an achievement situation*. Journal of Personality & Social Psychology, 51(1), 117-124.

Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (red). 2008, *Tillämpad kvalitativ forskning i hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitterasjukvård.

Gutin, B.; Barbeau, P. & Zenong, Yin. 2004, *Exercise interventions for prevention of obesity and related disorders in youths*. Quest. 56, 120-141.

Hassmén, P. & Hassmén, N. 2010, *Idrottsledarskap*. Stockholm: Natur & Kultur.

- Hassmén, P., Hassmén, N., & Plate, J. 2003, *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Hassmén, N. & Hassmén, P. 2008, *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*, Stockholm: SISU Idrottsböcker, 414 s.
- Hassmén, P., Kenttä, G., & Gustafsson, H. 2009, *Praktisk idrottspsykologi*. SISU Idrottsböcker.
- Hitonen, A. Lindroos, P. Uneståhl, L-E. 2013, *SKOLK, Skol Kompetens & Livs Kompetens, Mental Träning och Livsfärdighetsträning*. Örebro.
- Holme, I M/Solvang, B K .1997, *Forskningmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund. Studentlitteratur.
- Johanssen& Tufte 2003.*Introduktion till samhällsvetenskaplig metod*.Liber
- Katz, L. S., & Epstein, S. 1989, *Constructive Thinking and the Experience of Stress*. Annual meeting of the American Psychological Association (97th, New Orleans, LA, August 11-15, 1989).
- Keltikangas- Järvinen, Anna-Liisa. *Hyvä itsetunto*, Helsinki: WSOY, 1994.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. 2009, *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Ladberg, Gunilla. 2006, *Den mänskliga hjärnan*, Prisma
- Levi, Lennart. 2002, *Stressen i mitt liv*. Stockholm. Natur och kultur.
- Lindwall, M. 2011, *Självkänsla. Bortom populärpsykologi och enkla sanningar*. Lund:Studentlitteratur.
- Lundahl, Ulf. Skärvad, Per-Hugo. 1999, *Utredningsmetodik för samhällsvetare och ekonomer*, 3 uppl., Lund: Studentlitteratur AB s. 282
- Malmström, C, 2003. *Handbok för hållbar hög prestation*, Liber ekonomi.
- Matikka, L & Roos-Salmi, M. 2012, *Urheilupsykologian perusteet*, Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry., 363 s.

- Maycock, G. A. 1988. *The Three-Fingers Technique: Does It Reduce Test Anxiety?* EDRS Availability: Microfiche.
- McGue, M., et al. 1993. *Personality Stability and Change in Early Adulthood: A Behavioral Genetic Analysis*. Developmental Psychology, 29, 96-109
- Patriksson, G. & Stråhlman, O. 2006, *Young peoples lifestyles and sedentariness*. The case of Sweden and Denmark: A scientific review. IPD-reports. No 2006:01. Göteborg University. Department of Education.
- Pensgård, Anne Marte & Hollingen, Even. 1997, *Idrottens mentala träningslära*, Varberg: Multicare AB
- Perski, Alexander. 2002, *Ur balans*, Bonnier
- Plate, Anders & Plate, Johan. 1997, *Knopp & Kropp. Prestationens psykologi och fysiologi*. Farsta: SISU Idrottsböcker.
- Pruessner, J. C., Hellhammer, D. H., & Kirschbaum, C. 1999, *Low self-esteem, induced failure and the adrenocortical stress response*.
- Railo, W. 1986, *Bäst när det gäller*. Sveriges Riksidrottsförbund, Idrottens hus. Farsta.
- Solin, Elisabeth & Solin, L-G. 1994, *Prestera avspänt – Om stresshantering – avslappningsträning för ungdomar i skola och idrott*.
- Södermalm, Michael. 2013, *Det sitter i huvudet*, Forum
- Theorell, Töres. 2003, *Psykosocial miljö och stress*,
- Uneståhl, L-E. 1996, *Integrerad Mental Träning*. Farsta: SISU Idrottsböcker.
- Uneståhl, L-E. 1973, *Hypnosis and posthypnosis suggestions*, Doktorsavhandling, Uppsala Universitet.
- Uneståhl, L-E. 1991, *Självkontroll genom mental träning*. Veje förlag. Örebro.
- Uneståhl, L-E., & Breife. 1981, *Utvärdering av Mental träning i bowling*. Rapport från Högskolan i Örebro

Uneståhl, L.-E. 1986, *The ideal performance*. In L.-E. Uneståhl, Sport psychology i theory and practice . Veje förlag. Örebro

Yin, R.K. 2012, *Applications of case study research*. California: SAGE publications

NE. 2014. Fallstudie.

ELEKTRONISKA KÄLLOR:

www.tenk.fi

Hassmen,P.&Hassmen,N.www.psychology.su.se/polopoly_fs/1.27054.1319040491!/menu/standard/file/forfatta.pdf

Kivekäs, Jukka. 2009, Varma /www.mielenterveysseura.fi

Kurten ,Ylva 2013 Vårdguiden, www.1171.se

Lindberg, Ann. 2008, Hjärt och lungfonden ,www.hjart-lungfonden.se

Lönnqvist, Jouko 2009 , *Hälsa och välfärd*, www.mielenterveysseura.fi

www.stresskliniken.se (hämtad 21.05.2015)

Stress&stresssjukdomar, www.stressmottagningen.nu (hämtad 09.03.2015)

BILAGOR

BILAGA 1.

FRÅGEFORMULÄR 1.

(Skala: 1 = aldrig, 2= sällan, 3 = ibland, 4 = ofta, 5 =alltid)

Jämför hur Du upplevde Dig själv då du började din Mentala Träning a) hösten 2012, och b) nu läget, dvs våren 2014, ett och ett halvt år med Mental Träning.

1)Jag känner mig trygg i mig själv.

- a)
- b)

2)Jag har klara mål för det jag gör.

- a)
- b)

3) Jag tänker positivt

- a)
- b)

4)Jag har en bra känsla i mitt inre.

- a)
- b)

5)Jag vågar göra bort mig.

- a)
- b)

6)Jag känner en stor inre styrka.

- a)
- b)

7)Jag letar efter det positiva i det som sker.

- a)
- b)

8)Jag känner mig lycklig.

- a)
- b)

9)Jag har tydliga målbilder för framtiden

- a)
- b)

10)Jag känner mig inspirerad och förväntansfull, när jag tänker på framtiden.

- a)
- b)

BILAGA 2

FRÅGEFORMULÄR 2.

(Skala: 1 = aldrig, 2= sällan, 3 = ibland, 4 = ofta, 5 =alltid)

1)Hur ofta har du den senaste månaden reagerat med ilska?

- a)
- b)

2)Rökt eller druckit mera än vanligt?

- a)
- b)

3)Saknat tid att göra något roligt?

- a)
- b)

4)Känt Dig känslomässigt tömd och utsliten efter arbetet?

- a)
- b)

5)Oroat Dig för framtiden?

- a)
- b)

6)Känt att Du inte hunnit med det Du borde?

- a)
- b)

7)Känner Dig stressad av att köa.

- a)
- b)

8)Känner Dig så överfylld av uppgifter att du har svårt att koppla av/ sova?

- a)
- b)

9)Kommer ofta på Dig själv att tävla med klockan?

- a)
- b)

10)Tenderar Du att tappa humöret då någonting går emot Dig eller Du känner Dig tressad?

- a)
- b)

BILAGA 3

FRÅGEFORMULÄR 3.

(Skala: 1 = aldrig, 2= sällan, 3 = ibland, 4 = ofta, 5 =alltid)

1)Jag har en låg grundspänning i mina muskler.

- a)
- b)

2)Jag har lätt att slappna av.

- a)
- b)

3)Jag känner en stor inre styrka.

- a)
- b)

4)Min kropp är min bästa vän.

- a)
- b)

5)Jag kan se mitt liv med humor och känna tillfredställelse och glädje.

- a)
- b)

6)Jag känner ingen oro för framtiden.

- a)
- b)

7)Jag styr kroppen med mina inre bilder.

- a)
- b)

8)Jag känner att jag har styrka att klara av allt som livet ger mig.

- a)
- b)

9)Jag blir glad när jag tänker på mig själv.

- a)
- b)

10)Jag känner mig inspirerad och förväntansfull inför framtiden.

- a)
- b)

BILAGA 4 Träningsöversikt

CD 1

FAS 1 Mental grundträning 1 Muskulär avslappning 1

Muskulär avslappning 2

FAS 2 Mental grundträning 2 Mental avslappning 1

Mental avslappning 2

CD 2

FAS 3 Självbildsträning Självförtroendeträning

Jagstyrketräning

FAS 4 Målbildsträning Målprogramering

Ideomotorisk träning

Målbildsstyrning

CD 3

FAS 5 Koncentrationsträning Meditation

Triggerkoncentration

FAS 6 Mental tuffhetsträning Störningsträning

Aktivitetsträning

FAS 7 Livskvalitetsträning Idrottskvalitet

Optimism Dag

Idrotts- och Livsglädje

